

МЭТЬЮ МАККЕЙ • ДЖЕФФРИ К. ВУД • ДЖЕФФРИ БРАНТЛИ

Диалектическая поведенческая терапия

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ
НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ,
РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook

**PRACTICAL DBT EXERCISES
FOR LEARNING MINDFULNESS,
INTERPERSONAL EFFECTIVENESS,
EMOTION REGULATION & DISTRESS
TOLERANCE**

**MATTHEW MCKAY, PH. D.
JEFFREY C. WOOD, PSY. D.
JEFFREY BRANTLEY, M.D.**

New Harbinger Publications, Inc.

Диалектическая поведенческая терапия

**РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ
НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ
ЭФФЕКТИВНОСТИ,
РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**МЭТЬЮ МАККЕЙ, Д-Р ФИЛОСОФИИ
ДЖЕФФРИ К. ВУД, Д-Р ПСИХОЛОГИИ,
ДЖЕФФРИ БРАНТЛИ, Д-Р МЕДИЦИНЫ**



Москва • Санкт-Петербург
2020

ББК 88.4
М15
УДК 616.891.6

Компьютерное издательство "Диалектика"
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*
Перевод *Т.В. Исмаил*

Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*
По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Маккей, М., Вуд, Дж. С., Брэнтли, Дж.

М15 Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков осознанности, межличностной эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости. Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2020. — 272 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-22-8 (рус.)

ББК 88.4

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing.

Original English edition Copyright © 2007 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, and Jeffrey Brantley.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Научно-популярное издание

Мэтью Маккей, Джеффри С. Вуд, Джеффри Брэнтли

**Диалектическая поведенческая терапия: руководство
по тренингу навыков осознанности, межличностной
эффективности, регуляции эмоций и стрессоустойчивости**

Подписано в печать 07.02.2020. Формат 70х100/16

Гарнитура Times

Усл. печ. л. 21,9. Уч.-изд. л. 13,0

Тираж 400 экз. Заказ № 1178

Отпечатано в АО "Первая Образцовая типография"

Филиал "Чеховский Печатный Двор"

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, пом. 848

ISBN 978-1-57224-513-6

ISBN 978-5-907203-22-8 (рус.)

© 2007 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood,
and Jeffrey Brantley

© Компьютерное издательство "Диалектика", 2020,
перевод, оформление, макетирование

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ: ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	11
--	----

ГЛАВА 1

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	15
---	----

ГЛАВА 2

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ: УЛУЧШЕНИЕ МОМЕНТА	45
--	----

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ	81
------------------------------------	----

ГЛАВА 4

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ	105
---------------------------------------	-----

ГЛАВА 5

ДАЛЬНЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ	141
--	-----

ГЛАВА 6

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ	149
--	-----

ГЛАВА 7

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ	191
---	-----

ГЛАВА 8

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ....	213
---	-----

ГЛАВА 9

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ	233
---	-----

ГЛАВА 10

ЕСЛИ СЛОЖИТЬ ВСЕ ВМЕСТЕ... ..	261
Литература	265
Предметный указатель	268

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	10
Введение. Диалектическая поведенческая терапия: общее представление	11
Для кого написана эта книга	13
Есть надежда	13
Глава 1. Основные навыки стрессоустойчивости	15
Что такое навыки стрессоустойчивости	15
Об этой главе	19
Как использовать эту главу	20
Радикальное принятие	20
Самоотвлечение от саморазрушительного поведения	23
Самоотвлечение с помощью приятных занятий	25
Самоотвлечение путем направления внимания на других людей	29
Отвлечение от мыслей	30
Самоотвлечение путем ухода	32
Самоотвлечение обязанностями и делами	33
Самоотвлечение подсчетом	34
Составьте свой план самоотвлечения	35
Релаксация и самоуспокоение	36
Составьте свой план релаксации	42
Заключение	43
Глава 2. Углубленные навыки стрессоустойчивости: улучшение момента	45
Визуализация безопасного места	45
Практикуйте сигнальную релаксацию	47
Обретите вновь свои ценности	50
Определите свою высшую силу и почувствуйте себя сильнее	54
Возьмите тайм-аут	58
Живите в настоящем моменте	59
Подбадривайте себя	63
Практикуйте радикальное принятие	68
Используйте самоутверждающие высказывания	73
Выработайте новые стратегии совладания	74

Составьте план совладания для чрезвычайных ситуаций.....	78
Заключение	80
Глава 3. Основные навыки осознанности.....	81
Навыки осознанности: что это такое?	81
Почему важен навык осознанности	84
Об этой главе	84
Заключение	104
Глава 4. Углубленные навыки осознанности	105
О чем вы узнаете в этой главе	105
Мудрый разум	106
Мудрый разум и интуиция	107
Как принимать решения мудрого разума	109
Радикальное принятие.....	110
Радикальное принятие и неискушенный разум	115
Оценочные суждения и ярлыки	119
Безоценочность и повседневные переживания.....	121
Осознанное общение с другими людьми.....	124
Действуйте эффективно	128
Будьте осознанными в повседневной жизни.....	131
Режим ежедневной осознанности.....	131
Осознавайте свои осознанные действия	135
Спротивление и препятствия на пути практики осознанности	136
Глава 5. Дальнейшее исследование осознанности	141
Осознанность и медитация.....	141
Развитие навыков осознанности с помощью доброты и сострадания.....	142
Внимание к бесконечности и покою углубляет осознанность	145
Заключение	148
Глава 6. Основные навыки регуляции эмоций.....	149
Ваши эмоции: что это такое?	149
Как работают эмоции.....	151
Что такое навыки регуляции эмоций.....	152
Распознавание эмоций.....	153
Преодоление препятствий на пути к здоровым эмоциям	161
Эмоции и поведение	162

Снижение физической уязвимости перед перегруженностью эмоциями.....	166
Наблюдайте за собой безоценочно	177
Снижение когнитивной уязвимости	177
Повышайте количество своих позитивных эмоций	188
Глава 7. Углубленные навыки регуляции эмоций	191
Безоценочное осознание эмоций	192
Эмоциональная экспозиция	194
Действуйте противоположно своим эмоциональным побуждениям.....	200
Решение проблем.....	205
Еженедельный журнал регуляции эмоций	209
Глава 8. Основные навыки межличностной эффективности	213
Осознанное внимание	213
Пассивное поведение против агрессивного	215
Соотношение “Мне нужно — им нужно”	217
Соотношение “Я хочу — я должен”	219
Развитие навыков	220
Ключевые межличностные навыки	220
Препятствия на пути применения межличностных навыков	223
Глава 9. Углубленные навыки межличностной эффективности.....	233
Знать, чего вы хотите.....	233
Модуляция интенсивности.....	237
Обратиться с простой просьбой.....	238
Ассертивные сценарии.....	240
Ассертивное слушание.....	245
Умение отказывать	248
Умение справляться с сопротивлением и конфликтом	250
Умение вести переговоры	253
Как анализировать проблемные взаимоотношения	255
Глава 10. Если сложить все вместе.....	261
Ежедневная практика для эмоционального здоровья	261
Литература	265
Предметный указатель	268

Памяти моей матери, Луизы Лонг ЛаБраш, которая всегда была со мной, когда мне было трудно.

Мэттью Маккей

Моим студентам и клиентам из Колледжа Фресно и Ридли-колледжа (2005–2006 гг.), чьи сила, надежда и выдержка вдохновили меня на написание этой книги.

Джеффри С. Вуд

Эта работа посвящается всем, кто борется с напряженными и непредсказуемыми эмоциями в своей внутренней и внешней жизни. Желаю вам обрести мир и счастье, и пусть всем живущим станет лучше от ваших усилий.

Джеффри Брантли

ОБ АВТОРАХ

Мэттью Маккей — д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, Калифорния. Мэттью — один из авторов таких книг, как *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, *Мысли и чувства (рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии)*, *Messages, Self-Esteem* и других, количество проданных экземпляров которых превысило два миллиона. Степень д-ра философии в клинической психологии он получил в Калифорнийской школе профессиональной психологии. У д-ра Маккея обширная частная практика, он специализируется на терапии тревоги, гнева и депрессии.

Джеффри С. Вуд — д-р психологии, живет и работает в Сан-Франциско. Специализируется на когнитивно-поведенческой терапии депрессии, тревоги и травмы, а также на коучинге ассертивности и жизненных навыков. У него есть сайт www.drjeffreewood.com. Автор книги *Getting Help*.

Джеффри Брантли — д-р медицины, консультант/адъюнкт-профессор факультета психиатрии Университета Дьюка, учредитель и директор программы Mindfulness-Based Stress Reduction (Снижения стресса на основе осознанности) в Центре интегративной медицины Университета Дьюка. Джеффри представляет программу Mindfulness-Based Stress Reduction в разных радио- и телепередачах и в многочисленных интервью. Автор бестселлера *Calming Your Anxious Mind*, один из авторов *Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day Long*.

ВВЕДЕНИЕ

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ: ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Диалектико-поведенческая терапия (ДПТ), разработанная Маршей Лине-хан (*Linehan, 1993a, 1993b*), чрезвычайно эффективно помогает людям справ-ляться с перегруженностью эмоциями. Исследования показывают, что ДПТ повышает стрессоустойчивость без потери контроля над собой или самораз-рушающих действий.

Многие люди борются с перегруженностью эмоциями. Это ощущается так, словно большая часть переживаемых ими эмоций включена на макси-мальный уровень громкости. Когда они злятся, грустят или боятся, им кажется, что высокая мощная волна сбивает их с ног.

Если в своей жизни вы сталкивались с перегруженностью эмоциями, то знаете, о чем идет речь. Бывают дни, когда чувства поражают вас с силой цу-нами. И когда это происходит, по понятным причинам вы боитесь пережива-ний, потому что не хотите, чтобы эмоции вас захлестнули. Проблема состоит в том, что чем больше вы пытаетесь подавить или скрыть свои эмоции, тем более перегруженными они становятся. Мы поговорим об этом в главах 6 и 7, касающихся регуляции эмоций. Что важно знать сейчас — попытка остано-вить свои чувства не работает.

Существует достаточное количество исследований, позволяющих предпо-ложить, что вероятность развития интенсивных, подавляющих эмоций может быть запрограммирована с рождения, но также это часто бывает результатом травмы или отчуждения в детстве. В критические моменты развития наше-го мозга травма может буквально изменить его структуру, делая нас более уязвимыми для интенсивных негативных эмоций. Тем не менее тот факт, что предрасположенность к интенсивным эмоциям коренится в генетике или воз-никает в результате травмы, не означает, что с проблемой нельзя справиться. Тысячи людей используют навыки, с которыми вы познакомитесь в этой кни-ге, достигая большего контроля над эмоциями. Они изменили свою жизнь, и вы тоже сможете.

Так что же это за навыки, и как они смогут вам помочь? ДПТ обучает четырем крайне важным навыкам, которые помогут вам уменьшить амплитуду эмоциональных волн и сохранить равновесие, когда эти эмоции перегружают вас.

1. *Стрессоустойчивость* поможет лучше справляться с болезненными обстоятельствами, выработает у вас сопротивляемость и научит новым способам смягчать последствия расстраивающих вас событий.
2. *Осознанность* позволит вам более полно переживать настоящий момент, меньше концентрироваться на болезненных переживаниях прошлого или вероятности пугающих обстоятельств в будущем. Также осознанность даст вам инструменты борьбы с привычными негативными суждениями о себе и других.
3. *Навыки регуляции эмоций* помогут более четко распознавать, что вы чувствуете, а затем наблюдать за каждой из эмоций, не испытывая перегруженность ею. Цель состоит в том, чтобы управлять своими чувствами, а не вести себя реактивным, деструктивным образом.
4. *Межличностная эффективность* даст вам новые инструменты для выражения своих убеждений и потребностей, установления границ и поиска взаимоприемлемых решений — все это позволит вам защитить отношения и относиться к другим с уважением.

Эта книга построена так, чтобы облегчить процесс обучения. Каждая группа ключевых навыков раскрывается в двух главах: одна посвящена основным, другая — углубленным навыкам, за исключением осознанности, которой посвящены три главы (добавлены углубленные навыки). Главы, посвященные основным навыкам, содержат необходимые понятия, выделяют составляющие нового навыка, знакомят с первыми шагами по его освоению. Главы, посвященные углубленным навыкам, знакомят с остальными их составляющими, надстраивая уровень над уровнем. Они содержат примеры, чтобы сделать понятным каждый шаг, и оценочный инструментарий, упражнения и рабочие тетради, которые помогут вам практиковать все, чему вы научились. В заключительной главе “Соедините все вместе” вы узнаете, как интегрировать эти навыки, чтобы сделать их регулярной частью своей жизни.

Главная трудность заключается в том, чтобы принять решение выполнять упражнения и применять свои новые навыки на практике. Ничто не изменится, если вы о них просто прочитаете. Слова на этих страницах не повлияют на вашу жизнь, пока вы не внедрите — своим поведением — новые техники и стратегии, которым здесь обучитесь. Так что сейчас самое время подумать о том, почему вы читаете эту книгу и что хотите изменить. Прямо здесь, на следующей странице, напишите три модели ваших реакций на свои эмоции. Какие из них вы хотите изменить? Другими словами, назовите

три деструктивные реакции, которые демонстрируете, когда расстроены или перегружены, и которые хотите заменить другими, более конструктивными навыками совладания с эмоциями.

1. _____
2. _____
3. _____

Для кого написана эта книга

У этой книги две целевые аудитории. Первую составляют люди, которые проходят курс диалектической поведенческой терапии (групповой или индивидуальной) и нуждаются в руководстве для освоения четырех ключевых навыков. Эта книга также написана для *каждого*, кто борется с перегруженностью эмоциями. Здесь описаны все инструменты, с помощью которых вы сумеете значительно повысить свои способности контролировать эмоции. Если вы читаете эту книгу самостоятельно и испытываете трудности с применением новых навыков, мы настоятельно рекомендуем обратиться за помощью к квалифицированному диалектическому поведенческому терапевту.

Есть надежда

Жизнь тяжела. Вы уже знаете об этом. Но вы не застряли и не беспомощны в своей борьбе с эмоциями. Можно надеяться, что если вы действительно будете выполнять работу по воплощению этих навыков, изменится ваш способ реагировать на эмоции. Независимо от того, что послужило причиной перегруженности эмоциями — генетика или детская травма, — ключевые навыки, с которыми вы познакомитесь здесь, могут повлиять на исход каждого вашего конфликта и каждого огорчения и реально изменят ваши отношения. Есть все основания надеяться. Все, что вам нужно сделать, — это перевернуть страницу и начать читать. Итак, приступим.

ГЛАВА I

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Что такое навыки стрессоустойчивости

В какой-то момент нашей жизни нам всем приходится справляться с дистрессом и болью. Она может быть либо физической, как от укуса пчелы или перелома руки, либо эмоциональной, как печаль или гнев. В обоих случаях боль порой неизбежна и непредсказуема. Вы не всегда можете предвидеть, когда вас укусит пчела или когда вам станет грустно. Часто лучшее, что вы можете сделать, это использовать имеющиеся у вас навыки совладания и надеяться, что они сработают.

Но у некоторых людей эмоциональная и физическая боль ощущаются острее и возникают чаще, чем у других. Дистресс у них наступает быстрее и ощущается как переполняющая и захлестывающая их волна. Часто в таких ситуациях кажется, что страдания никогда не закончатся, и люди, переживающие их, не знают, как справиться со своей сильной болью. В рамках этой книги мы будем называть данную проблему *перегруженностью эмоциями*. (Но помните, что эмоциональная и физическая боль зачастую связаны друг с другом.)

У людей, борющихся с перегруженностью эмоциями, эта борьба часто принимает очень нездоровую и неподходящую форму, потому что эти люди не знают, что можно еще предпринять, чтобы справиться с болью. Это понятно — когда человек испытывает эмоциональную боль, трудно быть рациональным и находить хорошие решения. Тем не менее многие стратегии совладания, используемые при перегруженности эмоциями, только усложняют проблему.

Вот список некоторых распространенных стратегий совладания, используемых людьми, имеющими дело с этой проблемой. Отметьте галочкой те из них, которые вы используете, чтобы совладать со стрессовыми ситуациями.

- ___ Вы много времени проводите в размышлениях о прошлых страданиях, ошибках и проблемах.
- ___ Вы беспокоитесь о возможных будущих страданиях, ошибках и проблемах.
- ___ Вы избегаете других людей, чтобы избежать возможных страданий.

- _____ Вы забываетесь при помощи алкоголя или наркотиков.
- _____ Вы даете выход своим болезненным эмоциям, срываясь на окружающих, чрезмерно гневаясь на них или пытаясь их контролировать.
- _____ Вы занимаетесь самоповреждениями, нанося себе порезы, удары, ожоги, ковыряете раны или выдергиваете свои волосы.
- _____ Вы участвуете в небезопасном сексуальном поведении, например беспорядочных сексуальных связях или незащищенном сексе.
- _____ Вы не решаетесь разобраться с причинами своих проблем, таких как насильственные или нездоровые отношения.
- _____ Вы наказываете или контролируете себя посредством пищи, переедая, вовсе отказываясь от еды или очищая желудок после еды.
- _____ Вы предпринимаете попытки самоубийства или ведете себя опасным для жизни образом, например гоняете на автомобиле или употребляете большое количество алкоголя и наркотиков.
- _____ Вы избегаете полезной активности, такой как общественные мероприятия и физические упражнения; причина этого, возможно, в том, что вы не считаете, что заслуживаете улучшения самочувствия.
- _____ Вы сдаетесь перед своей болью и смиряетесь с жизнью, оставаясь несчастным и нереализовавшимся человеком.

Все эти стратегии прокладывают путь еще более глубокой эмоциональной боли, потому что даже те из них, которые приносят временное облегчение, в будущем заставят вас еще сильнее страдать. Заполните рабочий лист “Цена саморазрушительных стратегий совладания”, чтобы понять, как это происходит. Отметьте стратегии, которые вы используете, а также их цену, а затем добавьте любую цену, которую можете представить. В конце рабочего листа добавьте любые личные стратегии, которые не вошли в список, а также их цену.

Цена саморазрушительных стратегий совладания очевидна. Все они ведут к тому, что ваша боль превращается в долгосрочные страдания. Помните, иногда боли невозможно избежать, но долгосрочных страданий можно.

Взять, к примеру, ссору между подругами Марией и Сандрой. Для Марии, которая не была перегружена эмоциями, ссора вначале была болезненной. Но через несколько часов она стала понимать, что они с Сандрой обе были не правы. Таким образом, на следующий день Мария больше не была расстроена или зла на Сандру. Но в памяти Сандры, которая борется с перегруженностью эмоциями, ссора повторялась снова и снова в течение трех дней. Каждое слово и жест Марии она воспринимала как личное оскорбление. Так что, когда через три дня Сандра увидела Марию, та все еще была зла на нее и возобновила ссору именно с того места, где она закончилась. Обе женщины вначале испытали боль вследствие ссоры, но страдала только Сандра.

Рабочий лист “Цена саморазрушительных стратегий совладания”

Саморазрушительные стратегии совладания	Возможная цена
1. Вы проводите много времени, размышляя о прошлых страданиях, ошибках и проблемах	Вы пропускаете хорошие события, которые происходят сейчас, после чего сожалеете об этом; переживаете депрессию из-за прошлого. Другое: _____
2. Вы беспокоитесь о возможных будущих страданиях, ошибках или проблемах	Вы пропускаете хорошие события, которые происходят сейчас, тревожитесь о будущем. Другое: _____
3. Вы изолируете себя, чтобы избежать возможных страданий	Вы проводите больше времени в одиночестве и, как результат, ваша депрессия усиливается. Другое: _____
4. Вы забываетесь при помощи алкоголя или наркотиков	Вы получаете зависимость, финансовые потери, проблемы на работе и с законом, трудности в отношениях, ухудшение здоровья. Другое: _____
5. Вы даете выход своим болезненным эмоциям, отыгрываясь на других	Вы теряете дружеские и любовные отношения, портите отношения с членами семьи; люди начинают избегать вас, вы страдаете от одиночества, угрызений совести из-за причинения боли окружающим; ваши действия могут привести к юридическим последствиям. Другое: _____
6. Вы отвлекаетесь, занимаясь самоповреждениями, например нанесением себе порезов, вырыванием волос или членовредительством	Вы рискуете погибнуть, получить инфекцию, шрамы на теле, увечья; испытываете стыд и физическую боль. Другое: _____

7. Вы участвуете в небезопасном сексуальном поведении, например беспорядочных сексуальных связях или незащищенном сексе	Вы рискуете заразиться болезнями, передающимися половым путем, сталкиваетесь с определенной угрозой жизни и риском забеременеть, испытываете стыд, попадаете в затруднительные положения. Другое: _____
8. Вы не решаетесь разобраться с причинами своих проблем	Вы миритесь с деструктивными отношениями, выгораете, делая что-то для других людей; не удовлетворяете собственные нужды, страдаете от депрессии. Другое: _____
9. Вы наказываете или контролируете себя посредством пищи, переедая, вовсе отказываясь от еды или очищая желудок после еды	Последствиями могут стать лишний вес, анорексия, булимия, проблемы со здоровьем и необходимость лечиться; вы испытываете стыд, смущение, депрессию. Другое: _____
10. Вы предпринимаете попытки самоубийства или участвуете в опасном для жизни поведении	Возможная смерть, госпитализация, смущение, стыд, депрессия, долгосрочные медицинские последствия. Другое: _____
11. Вы избегаете полезной активности, такой как общественные мероприятия и физические упражнения	Нехватка положительных эмоций и физической нагрузки; депрессия, стыд, изоляция. Другое: _____
12. Вы сдаетесь перед своей болью и не получаете удовлетворения от жизни	Сильная боль и глубокий дистресс, неудовлетворенность жизнью, депрессия. Другое: _____
13.	_____ _____ _____
14.	_____ _____ _____

Ясно, что Сандра носила свою эмоциональную боль в течение нескольких дней, и это сделало ее жизнь более трудной. Хотя мы не можем всегда в своей жизни контролировать боль, мы можем контролировать количество страданий, которое получаем в качестве реакции на эту боль.

Чтобы вам избежать такого рода долговременных страданий, главы 1 и 2 научат вас *навыкам стрессоустойчивости*. Эти навыки помогут вам совладать с болью новым, более здоровым способом, чем тот, который ведет к страданию. Новый план, изложенный в этих двух главах, научит вас “отвлекаться, расслабляться и совладать”.

Об этой главе

Первые навыки стрессоустойчивости, которым вы обучитесь в этой главе, помогут вам отвлекаться от ситуаций, причиняющих эмоциональную боль. Навыки отвлечения важны, поскольку: 1) временно остановят ваши мысли о боли и, как следствие, 2) дадут время подыскать подходящую реакцию совладания. Помните, как Сандра носила в себе боль на протяжении трех дней? Она не могла перестать думать о своей ссоре с Марией. Отвлечение может помочь вам избавиться от боли, переключая мысли на что-то еще. Отвлечение также займет время, необходимое для того, чтобы ваши эмоции улеглись, прежде чем вы предпримете меры для решения стрессовой ситуации.

Однако не путайте отвлечение с избеганием. Избегая неприятную ситуацию, вы решаете не иметь с ней дела. Но отвлекая себя от тяжелой ситуации, вы не оставляете намерения бороться с ней в будущем, после того, как успокоитесь до приемлемого уровня.

Вторая группа навыков стрессоустойчивости, с которыми вы познакомитесь в этой главе, — это навыки самоуспокоения (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Часто необходимо успокоиться перед тем, как столкнуться с причиной своего дистресса, потому что ваши эмоции могут быть слишком острыми. Многие перегруженные эмоциями люди паникуют, сталкиваясь со ссорой, отказом, неудачей и другими болезненными событиями. До того как вы сможете решить эти проблемы с помощью своих новых навыков регуляции эмоций (главы 6 и 7) или своих новых навыков межличностной эффективности (главы 8 и 9), необходимо успокоиться, чтобы восстановить силы. Такие навыки можно сравнить с остановкой на автозаправке, когда вы заливаете бак бензином, чтобы ехать дальше. Самоуспокоение необходимо, чтобы вы получили некоторое облегчение от боли, умиротворение и могли решить, что делать дальше.

Навыки самоуспокоения служат и другой цели. Они помогут вам научиться относиться к себе с состраданием. Многие перегруженные эмоциями люди подвергались насилию или пренебрежению в детстве. В результате

они научились скорее вредить себе, чем помогать. Поэтому вторая цель освоения навыков самоуспокоения — научиться относиться к себе с добротой и любовью.

Как использовать эту главу

Из следующих групп навыков выберите полезные именно для вас. Это облегчит составление плана отвлечения на случай чрезвычайных ситуаций, о котором вы узнаете ближе к концу этой главы. Также вы узнаете, как составить список навыков релаксации, чтобы успокаивать себя дома и в других местах. В следующей главе вы познакомитесь с более продвинутыми навыками стрессоустойчивости.

Радикальное принятие

Чтобы повысить стрессоустойчивость, нужно начинать с изменения отношения к стрессу. Вам понадобится то, что называется *радикальным принятием* (Linehan, 1993a). Это новый взгляд на вашу жизнь. В следующей главе вам нужно будет ответить на некоторые ключевые вопросы, которые помогут изучить ваш опыт радикального принятия. Но пока достаточно кратко остановиться на этом понятии.

Часто, когда человек испытывает боль, его автоматическая реакция — разозлиться, расстроиться или обвинить кого-то в причинении боли. К сожалению, независимо от того, кого вы обвиняете в своем дистрессе, ваша боль от этого никуда не денется, и вы будете продолжать страдать. На самом деле, чем больше вы иногда злитесь, тем сильнее становится ваша боль (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

Злость или огорчение из-за ситуации также мешают вам увидеть, что на самом деле происходит. Когда-нибудь вы слышали выражение “быть ослепленным яростью”? Это часто случается с людьми, перегруженными эмоциями. Постоянно критиковать себя или чрезмерно думать о ситуации — все равно, что носить темные очки в помещении. Поступая таким образом, вы упускаете детали и не видите, как все выглядит на самом деле. Злясь и думая, что ситуация никогда не должна была возникнуть, вы упускаете из виду то, что она уже возникла и вы должны с ней справиться.

Чрезмерно критическое отношение к ситуации мешает вам предпринимать шаги для ее изменения. Вы не можете изменить прошлое. Тратя все свое время на борьбу с прошлым и полагая, что ваш гнев изменит события, которые уже произошли, вы становитесь беспомощным, а ваша воля — парализованной. В этом случае ничего не улучшится.

Таким образом, знайте, что чрезмерно критическое отношение к ситуации или к себе часто лишь усиливает боль, мешает разглядеть детали и парализует волю. Ясно, что сердясь, расстраиваясь или критикуя, нельзя улучшить ситуацию. Но что еще вы можете сделать?

Другой вариант, предлагающий радикальное принятие, состоит в признании нынешней ситуации, какой бы она ни была, безоценочно к самой ситуации и без осуждения себя. Вместо этого нужно попытаться признать, что нынешняя ситуация стала результатом длинной цепочки событий, которые начались в далеком прошлом. Например, некоторое время назад вы решили, что вам нужна помощь по поводу испытываемых вами эмоциональных страданий. Поэтому спустя несколько дней вы отправились в книжный магазин и купили эту книгу. Решив сегодня прочитать эту главу, вы дошли до слов, которые читаете сейчас. Отрицание этой цепочки событий никак не может изменить то, что уже произошло. Попытка бороться с этим или утверждать, что это не должно было случиться, только приведет вас к еще большим страданиям. Полностью принять ситуацию означает посмотреть на нее и на себя и увидеть их такими, каковы они есть на самом деле.

Имейте в виду, что радикальное принятие *не* означает, что вы потворствуете кому-то или смиряетесь с плохим поведением других. Это означает, что вы перестаете пытаться изменить то, что уже произошло, злясь и обвиняя обстоятельства. Например, если вы находитесь в деструктивных отношениях и вам нужно выходить из них — уходите. Не тратьте свое время и не продолжайте страдать, обвиняя себя или другого человека. Это вам не поможет. Переориентируйте свое внимание на то, что вы можете сделать сейчас. Это позволит вам мыслить яснее и найти лучший способ справиться со своими страданиями.

Совладающие утверждения для достижения радикального принятия

Чтобы начать применять радикальное принятие, полезно использовать *совладающие утверждения*. Ниже приведено несколько примеров таких утверждений и пустые места для записи ваших собственных. Поставьте галочку рядом с утверждением, которое вы хотели бы использовать для напоминания себе о необходимости принимать настоящий момент и цепь событий, которая к нему привела. Следующим шагом будет использование утверждений, которые вы выбрали.

- ___ Так и должно было случиться.
- ___ Все события вели к этому.
- ___ Я не могу изменить то, что уже произошло.

- _____ Бесплезно бороться с прошлым.
- _____ Борьба с прошлым лишь делает меня слепым перед настоящим.
- _____ Настоящее — единственное, что я могу контролировать.
- _____ Бороться с тем, что уже произошло, — пустая трата времени.
- _____ Настоящее прекрасно, даже если мне не нравится то, что происходит.
- _____ Этот момент такой, каким должен быть, учитывая все, что произошло ранее.
- _____ Этот момент является результатом миллионов разных решений.
- _____ Другие идеи: _____
- _____
- _____

Упражнение “Радикальное принятие”

Теперь, используя совладающие утверждения, которые вы выбрали, начинайте практиковать радикальное принятие разных моментов вашей жизни без критики. Естественно, вам будет трудно сразу принять болезненные ситуации, так что начинайте с менее значимых событий. Отметьте галочкой те, которые вы готовы практиковать, и добавьте любые собственные идеи. Затем используйте свои совладающие утверждения, чтобы безоценочно и некритично полностью принимать ситуации.

- _____ Прочитайте вызывающую споры статью в газете безоценочно к ситуации, которое ее вызвало.
- _____ Попав в транспортную пробку, без критики терпеливо ожидайте.
- _____ Смотрите новости по телевизору, некритично относясь к происходящему.
- _____ Безоценочно слушайте новости или политические комментарии по радио.
- _____ Вспомните нейтральное событие вашей жизни, произошедшее много лет назад, безоценочно и полностью его принимая.
- _____ Другие идеи: _____
- _____
- _____

Самоотвлечение от саморазрушительного поведения

Одна из самых важных задач ДПТ — помочь остановить саморазрушительное поведение, такое как нанесение себе порезов, ожогов, царапин и увечий (Linehan, 1993a). Никто не станет отрицать того, что вы испытываете огромную боль, занимаясь подобным. Перегруженные эмоциями люди говорят, что самоповреждение на время облегчает боль, которую они испытывают. Возможно, это правда, но правда и то, что такие действия могут нанести серьезный и непоправимый урон и даже стать причиной смерти, если будут доведены до крайности.

Подумайте о всей боли, через которую вы уже прошли в своей жизни. Подумайте обо всех людях, которые причинили вам физическую, сексуальную, эмоциональную и словесную боль. Есть ли смысл продолжать причинять себе еще большую боль в настоящем? Не лучше ли начать лечить себя и свои раны? Если вы действительно хотите оправиться от боли, которую уже пережили, прекратите саморазрушительное поведение — и это первый шаг, который вы должны сделать. Это будет очень сложно сделать. Возможно, вы стали зависимы от притока природных обезболивающих, называемых *эндорфинами*, которые выделяются при самоповреждении. Тем не менее саморазрушительные действия очень опасны и, безусловно, требуют всех ваших усилий для контроля над ними.

Упражнение “Самоотвлечение от саморазрушительного поведения”

Вот некоторые более безопасные действия, к которым вы можете прибегнуть, чтобы отвлечь себя от саморазрушительных эмоций и мыслей. Отметьте галочкой те из них, которые вы готовы выполнять, а затем добавьте любые здоровые, безопасные действия, которые можете придумать.

- Вместо того чтобы причинять себе боль, возьмите в руку кубик льда и сожмите его. Ощущение онемения очень отвлекает.
- Нарисуйте на теле красным фломастером черту вместо разреза. Нарисуйте именно там, где вы хотели его сделать. Используйте красную краску или лак для ногтей, чтобы это выглядело, как кровотечение. Затем нарисуйте черным маркером швы. При необходимости одновременно с этим сжимайте в другой руке кубик льда.

- Надевайте тугую резинку на запястье всякий раз, когда вам хочется причинить себе боль. Это очень болезненно, но наносит меньше непоправимого ущерба, чем порез, ожог или нанесение себе увечий.
 - Впивайтесь ногтями в руку, не повреждая кожу.
 - Нарисуйте лица людей, которых вы ненавидите, на воздушных шариках, а затем прокалывайте их.
 - Напишите письма людям, которых ненавидите, или людям, которые вас обидели. Расскажите им, что они сделали с вами и почему вы их ненавидите. Затем выбросьте эти письма — или сохраните, чтобы прочитать позже.
 - Бросайте мячик, свернутые носки или подушку в стену как можно сильнее.
 - Кричите как можно громче в подушку или в месте, где вы не будете привлекать внимание других людей, например на шумном концерте или в своем автомобиле.
 - Вместо того чтобы причинять себе боль, втыкайте булавки в куклу вуду. Вы можете сделать куклу вуду с помощью свернутых носков, резинового мячика и фломастеров. Вы также можете купить куклу в магазине с конкретной целью втыкать в нее булавки. Купите мягкую и легко прокалываемую.
 - Плачьте. Иногда люди делают что-то другое вместо того, чтобы плакать, потому что боятся, что, если они начнут плакать, то никогда не остановятся. Такого не может быть. Правда в том, что плач может заставить вас почувствовать себя лучше, поскольку высвобождает гормоны стресса.
 - Другие здоровые и неопасные способы: _____
-
-

Вот пример использования альтернативных действий для отвлечения себя от саморазрушительных эмоций. Люси часто наносила себе порезы, когда расстраивалась или злилась. У нее были десятки шрамов на запястьях и предплечьях. Она носила одежду с длинными рукавами даже в жаркое лето, потому что ей было стыдно, когда другие люди видели, что она сделала с собой. Но прочитав эту книгу, Люси взяла на вооружение несколько идей из нее и составила план отвлечения. В следующий раз, разозлившись на себя и ощутив желание нанести себе порез, она посмотрела на свой план альтернативных действий. Люси записала идею нарисовать линию красным

маркером на руке. Она нарисовала линию именно там, где хотела нанести порез. Она даже использовала красную краску, чтобы “порез” выглядел, как настоящий и кровоточащий. Люси носила отметину на своей руке остальную часть дня, чтобы напоминать себе, как ей грустно и какое у нее подавленное настроение. Но вечером, прежде чем пойти спать, она смыла “шрам” и “кровь” со своей руки, и от них не осталось и следа, в отличие от ее старых порезов.

Самоотвлечение с помощью приятных занятий

Иногда делать то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо, — лучший способ отвлечься от болезненных эмоций. Но помните, вам необязательно ждать, пока вы почувствуете себя перегруженным болезненными эмоциями, чтобы заняться чем-то приятным — лучше заниматься этим на регулярной основе. На самом деле вы должны стараться заниматься чем-то приятным каждый день. Физическая активность также очень важна, поскольку не только улучшает общее физическое состояние, но и, как было доказано, в некоторых случаях является эффективным средством от депрессии (*Babyak et al., 2000*). Более того, почти сразу после завершения физическая активность способствует высвобождению природных обезболивающих — эндорфинов (тех же самых, которые высвобождаются при порезах у людей, склонных к самоповреждению).

Ниже приведен список из более чем ста приятных занятий, к которым вы можете прибегнуть, чтобы отвлечься.

Вот пример того, как использовать приятные занятия для самоотвлечения. Карен чувствовала себя одиноко и не знала, что делать. Сидя одна дома, она стала думать о том, как была одинока всю свою жизнь и как в детстве ее обижал отец. Очень быстро Карен почувствовала перегруженность болезненными эмоциями. Воспоминания также вызвали физическую боль в плече. Карен расплакалась и не знала, что делать. К счастью, она вспомнила план самоотвлечения, который составила заранее. Физическая активность всегда была мощным инструментом для Карен, поэтому она отправилась в длительную прогулку по парку, слушая любимую музыку. Здоровая усталость не стерла ее воспоминаний и не избавила полностью от боли, но долгая прогулка на свежем воздухе успокоила ее и предотвратила подавленность грустью.

Большой список приятных занятий

Поставьте галочку рядом с теми, которыми вы собираетесь заняться, и добавьте те, которые пришли к вам в голову.

- | | |
|--|---|
| ☐ Поговорить по телефону с другом. | ☐ Пойти на спортивную площадку и присоединиться к игре или понаблюдать, как играют другие. |
| ☐ Навестить друга. | ☐ Поиграть во что-нибудь, что не требует партнера, например в баскетбол, боулинг, гандбол, минигольф, бильярд или теннис у стенки. |
| ☐ Пригласить друга к себе домой. | ☐ Сходить на массаж, это помогает успокоиться. |
| ☐ Написать текстовые сообщения своим друзьям. | ☐ Выйти из дома, чтобы хотя бы просто посидеть во дворе. |
| ☐ Организовать вечеринку. | ☐ Прокатиться на машине или на общественном транспорте. |
| ☐ Заняться физкультурой. | ☐ Запланировать поездку в место, где вы никогда не были раньше. |
| ☐ Поднимать тяжести. | ☐ Поспать или подремать. |
| ☐ Заняться йогой, тай-чи, пилатесом или записаться на какие-то новые занятия. | ☐ Съесть шоколад (это полезно!) или что-то еще, что вам нравится. |
| ☐ Сделать растяжку. | ☐ Съесть свое любимое мороженое. |
| ☐ Отправиться на продолжительную прогулку в парк или какое-нибудь тихое место. | ☐ Приготовить любимое блюдо. |
| ☐ Выйти на улицу и понаблюдать за облаками. | ☐ Приготовить какое-нибудь блюдо по новому рецепту. |
| ☐ Выйти на пробежку. | ☐ Записаться на кулинарные курсы. |
| ☐ Покататься на велосипеде. | ☐ Выйти из дома, чтобы поесть в кафе. |
| ☐ Пойти поплавать. | ☐ Выйти на улицу и поиграть со своим питомцем. |
| ☐ Отправиться в поход. | |
| ☐ Найти занятие, повышающее уровень адреналина, например заняться серфингом, скалолазанием, катанием на лыжах, прыжками с парашютом, ездой на мотоцикле, каякингом; если не умеете ничего из перечисленного, можно записаться на соответствующие курсы. | |

- Одолжить у друга собаку и выгулять ее в парке.
- Выкупать своего питомца в ванне.
- Выйти на улицу и понаблюдать за птицами или животными.
- Найти что-нибудь забавное, например почитать воскресные комиксы.
- Посмотреть комедийный фильм (начните собирать комедийные фильмы, чтобы смотреть их, когда боль переполняет вас).
- Сходить в кинотеатр на любой фильм.
- Посмотреть телевизор.
- Послушать радио.
- Пойти на спортивное мероприятие, например на футбол или баскетбол.
- Поиграть во что-нибудь с другом.
- Разложить пасьянс.
- Поиграть в видеоигры.
- Зайти в онлайн-чат.
- Посетить свои любимые веб-сайты.
- Посетить самые нелепые веб-сайты и составить их список.
- Создать свой веб-сайт.
- Создать свой блог.
- Присоединиться к интернет-службе знакомств.
- Продать что-нибудь ненужное через Интернет.
- Купить что-нибудь через Интернет.
- Собрать большой пазл.
- Позвонить на "Телефон доверия" и поговорить с кем-нибудь.
- Сходить в магазин.
- Сходить в парикмахерскую.
- Пойти в спа-салон.
- Сходить в библиотеку.
- Зайти в книжный магазин полистать книги.
- Сходить в любимое кафе, выпить чаю или кофе.
- Посетить музей или местную картинную галерею.
- Сходить в торговый центр или парк и понаблюдать за людьми, пытаясь представить, о чем они думают.
- Помолиться или помедитировать.
- Пойти в церковь, синагогу, мечеть или другое культовое учреждение.
- Присоединиться к молящимся.
- Написать письмо Богу.
- Позвонить родственнику, с которым вы давно не разговаривали.
- Начать учить иностранный язык.
- Спеть или записаться на курсы вокала.

- Поиграть на музыкальном инструменте или записаться в музыкальную школу.
- Написать песню.
- Послушать веселую, жизнерадостную музыку (начните собирать веселые песни для тех моментов, когда почувствуете себя подавленным).
- Включить громкую музыку и потанцевать в своей комнате.
- Выучить диалоги из вашего любимого фильма или пьесы или слова понравившейся песни.
- Снять фильм или видео.
- Пофотографировать.
- Записаться в группу ораторского мастерства и написать речь.
- Записаться в театральный кружок.
- Записаться в хор.
- Вступить в клуб.
- Посадить сад.
- Поработать на свежем воздухе.
- Вязать крючком или спицами, шить либо научиться это делать.
- Составить альбом фотографий.
- Сделать маникюр.
- Покрасить волосы.
- Принять ароматическую ванну или просто душ.
- Заняться своим автомобилем, мотоциклом или велосипедом.
- Записаться на курсы, которые вам нравятся, в колледже, клубе или Интернете.
- Почитать свою любимую книгу, журнал, газету или стих.
- Полистать глянцевого журнала о знаменитостях.
- Написать письмо другу или родственнику.
- Перечислить все, что вам нравится в себе, на вашей фотографии или портрете.
- Написать стихотворение, историю, фильм или пьесу о своей или чужой жизни.
- Записать в календаре или дневнике то, что случилось с вами сегодня.
- Заранее, когда чувствуете себя хорошо, написать самому себе письмо поддержки и держать его под рукой, чтобы перечитывать, когда вы расстроены.
- Заранее, когда чувствуете себя хорошо, составить список из десяти дел, которые вы хорошо умеете делать, или список черт вашего характера, которые вам нравятся, чтобы перечитывать, когда вы расстроены.
- Нарисовать картину карандашами.
- Нарисовать картинку кистью или пальцами.
- Помастурбировать.
- Заняться сексом с тем, кто вам небезразличен.

- | | |
|--|---|
| <p>— Составить список людей, которыми вы восхищаетесь и на которых хотите походить — это могут быть как реальные люди, так и вымышленные персонажи. Описать, что вас восхищает в этих людях.</p> <p>— Написать рассказ о самом сумасшедшем, смешном или сексуальном происшествии, которое когда-либо случилось с вами.</p> <p>— Составить список из десяти пунктов, которые вы хотели бы выполнить, прежде чем умрете.</p> <p>— Составить список из десяти знаменитостей, с которыми</p> | <p>вы хотели бы подружиться, и описать почему.</p> <p>— Составить список из десяти знаменитостей, с которыми вы хотели бы заниматься сексом, и описать почему.</p> <p>— Написать письмо тем, кто сделал вашу жизнь лучше, и поблагодарить их за это (если не хотите, письмо можно не отправлять).</p> <p>— Создать собственный список приятных занятий.</p> <p>— Другие идеи: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
|--|---|

Самоотвлечение путем направления внимания на других людей

Еще один отличный способ отвлечься от боли — обратить внимание на другого человека. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым хотите следовать, а затем добавьте любые действия, которые приходят вам в голову.

- *Сделайте что-нибудь для другого человека.* Позвоните своим друзьям и спросите, не нужна ли им помощь, например в работе по дому, покупке продуктов или уборке. Спросите у родителей, бабушек и дедушек или братьев и сестер, не можете ли вы им чем-то помочь. Скажите, что вам скучно и вы ищете, чем заняться. Позвоните кому-нибудь из знакомых и пригласите вместе пообедать. Выйдите на улицу и отдайте деньги первому нуждающемуся человеку, которого встретите. Вы можете заранее спланировать свою деятельность в трудные моменты и, когда боль начнет захлестывать вас, позвоните в местную столовую, в приют для бездомных или благотворительную организацию и предложите свою помощь. Запланируйте участие в благотворительных мероприятиях. Присоединитесь к местным политическим, экологическим или другим организациям либо начните помогать нуждающимся.

- *Перестаньте концентрировать внимание на себе.* Пойдите в местный магазин, торговый центр, книжный магазин или парк. Просто посидите и наблюдайте за людьми или погуляйте вместе с ними. Посмотрите, что они делают. Посмотрите, как они одеты. Послушайте их разговоры. Подсчитайте количество пуговиц на их одежде. Отметьте как можно больше деталей во внешности этих людей. Посчитайте людей с голубыми и с карими глазами и определите, кого больше. Если ваше мышление вновь будет возвращаться к боли, направьте его на детали внешности окружающих.
- *Подумайте, о ком вы можете позаботиться.* Храните фотографии таких людей в кошельке или в сумке. Это может быть ваш муж или жена, мать или отец, ваш парень или девушка, ребенок, друг, наконец, это может быть кто-то, кем вы восхищаетесь, например мать Тереза, Ганди, Иисус, далай-лама и так далее. Это может быть даже кинозвезда, спортсмен или кто-то, кого вы никогда не встречали. Чувствуя себя подавленным, достаньте эту фотографию и представьте себе целительный умиротворяющий разговор с этим человеком. Что эти люди могли бы сказать, чтобы поддержать вас? Представьте, что они говорят вам эти слова.
- Другие идеи: _____

Вот пример того, как вы можете отвлечься, направив внимание на других. Луи расстроился из-за драки, которая случилась между ним и его другом Роджером. Очень скоро Луи загрустил, вспомнив все предыдущие стычки с ним. Луи подошел к письменному столу, где хранил фотографию своей матери. Он сел и начал разговаривать с ней, как будто она была рядом. Он попросил силы и совета, чтобы разрешить ситуацию с Роджером. Затем он представил, что она ему отвечает, и почувствовал себя лучше. Позже, когда он смог мыслить более ясно, Луи вернулся к запланированным на день делам.

Отвлечение от мыслей

Человеческий мозг — удивительная машина по производству мыслей. Она вырабатывает миллионы мыслей каждый день. В большинстве случаев это делает нашу жизнь намного проще. Но, к сожалению, мы не можем полностью контролировать то, о чем думает наш мозг. Вот пример. Представьте себе внешность персонажа вашего любимого мультфильма, например Кролика Банни, Снупи, Супермена или кого-то еще. Закройте глаза и представьте себе одного из этих героев в мельчайших подробностях. Точно вспомните, как он

выглядит. Думайте о персонаже в течение 15 секунд. Готово? Теперь в течение следующих 30 секунд из всех сил старайтесь не думать об этом персонаже. Попробуйте заблокировать его в своих мыслях. Но будьте честны с самим собой и обращайтесь внимание на то, как часто он появляется в ваших мыслях. Вы поймете, что не можете не думать о нем! Чем больше вы стараетесь не думать о нем, тем ярче становится его образ и тем настойчивее ваш мозг навязывает его. Аналогичным образом, чем больше усилий вы прилагаете, чтобы что-то забыть, тем сильнее ваш мозг пытается это запомнить. Вот почему невозможно заставить себя забыть то, что с вами случилось. Поэтому так трудно избавиться от ненужных эмоций.

Вместо того чтобы заставлять себя стереть воспоминания или мысли, постарайтесь отвлечься от них другими воспоминаниями или вымышленными образами. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым вы готовы следовать, а затем добавьте любые подобные идеи, которые пришли вам в голову.

- Вспомните приятные, веселые или захватывающие события из своего прошлого. Постарайтесь восстановить как можно больше деталей этих счастливых воспоминаний. Что вы делали? С кем были тогда? Что происходило?
- Представьте себе сексуальные сцены, которые вас возбуждают. Мысленно создавайте сексуальные фантазии с участием вас и того, кого вы знаете или с кем хотели бы познакомиться. Попробуйте придумать как можно больше деталей. Что вас захватывает в происходящем?
- Посмотрите на мир природы вокруг вас. Как можно внимательнее наблюдайте за цветами, деревьями, небом и пейзажем. Присмотритесь к животным, находящимся вокруг. Слушайте издаваемые ими звуки. Если вы живете в городе, где вас окружает мало природы, наблюдайте за тем, что есть, или закройте глаза и представьте себе сцены, которые наблюдали в прошлом.
- Представьте себя героем или героиней, исправляющими прошлые или будущие события вашей жизни. Что вы исправили бы? Что по этому поводу сказали бы вам люди?
- Представьте, что вас похвалил кто-то, чье мнение для вас важно. За что он мог бы похвалить вас? Что он сказал бы вам? Почему мнение этого человека значимо для вас?
- Представьте, что самая дерзкая ваша фантазия сбывается. Что бы это могло быть? Кто еще в ней участвовал бы? Что бы вы сделали потом?
- Держите при себе листок со словами своей любимой молитвы или любимого изречения. Когда вы подавлены, выпинайте этот листок и

читайте. Представьте себе слова, успокаивающие и расслабляющие вас. Читая эти слова, воображайте успокаивающие вас картины (например, белый свет, спускающийся с небес или исходящий из Вселенной).

Другие идеи: _____

Вот пример отвлечения от мыслей. Семейная жизнь Джоэла не ладилась, а отношения с женой были похожи на его отношения с матерью. Та всегда критиковала его и говорила, что он неправ. Когда эти воспоминания переполняли его, Джоэл терялся и не знал, что делать. Иногда он просто срывался на своих друзей и на любого, кто оказывался рядом. Но, составив план отвлечения, Джоэл придумал другие способы. В следующий раз, вспоминая, как мать ругала его, он шел в свою спальню и ложился на кровать. Затем он начинал представлять себя ребенком, противостоящим нападкам матери. Он высказывал ей все, что хотел сказать много лет назад. Он говорил ей, что она не права и должна прекратить критиковать его. Джоэл контролировал подробности своей фантазии так, чтобы она охватила все, что произошло много лет назад. После этого ему постепенно становилось легче. Ему удавалось избегать перегруженности болезненными эмоциями.

Самоотвлечение путем ухода

Иногда лучшее, что вы можете сделать, — это уйти. Если вы очень болезненно переживаете ситуацию с кем-то и понимаете, что эмоции скоро захлестнут вас и ситуация выйдет из-под контроля, лучше просто уйти. Помните, если вы уже перегружены эмоциями, вам будет сложнее найти здравый выход из ситуации. Может быть, лучше дистанцироваться от ситуации, чтобы дать себе время успокоиться и подумать, что делать дальше. Повернитесь и уйдите, если это лучшее, что вы можете сделать. Это умнее, чем подливать масла в эмоциональный огонь.

Вот пример самоотвлечения путем ухода. Анна покупала блузку в большом универмаге. Она хотела, чтобы один из продавцов помог ей найти нужный размер, но тот был занят другими покупателями. Анна долго ждала, пытаясь привлечь внимание продавца, но ничего не получалось. Анна поняла, что ее охватывает злость. Она была готова разорвать блузку пополам. Она не знала, что еще сделать. Раньше она осталась бы, продолжая злиться еще больше, но на этот раз убедила себя уйти. Она вышла из отдела, сделала другие покупки и вернулась, чтобы померять блузку позже, когда стало меньше покупателей и когда она почувствовала, что лучше контролирует свое поведение.

Самоотвлечение обязанностями и делами

Как ни странно, многие люди оставляют мало времени на то, чтобы позаботиться о себе или своей среде обитания. В результате обязанности и домашние дела остаются незавершенными. Вот, наконец, появилась прекрасная возможность сделать что-нибудь, чтобы позаботиться о себе и своем окружении. В следующий раз, находясь в ситуации, когда ваши эмоции становятся слишком болезненными, на время отвлекитесь и займитесь одним из следующих видов занятий. Отметьте галочкой те действия, которые вы готовы сделать, а затем добавьте любые другие, которые можете себе представить.

- ___ Помойте посуду.
- ___ Позвоните людям, с которыми давно не общались (но не тем, на кого злитесь).
- ___ Уберите свою комнату или квартиру либо помогите с уборкой дома или сада другу.
- ___ Наведите порядок в шкафу и пожертвуйте старую одежду.
- ___ Переставьте мебель (или хотя бы перевесьте фотографии или картины на стенах).
- ___ Наведите порядок в книгах, компакт-дисках, на рабочем столе, в файлах компьютера и т.д.
- ___ Составьте план продвижения по службе, если у вас его еще нет, или план поиска лучшей работы.
- ___ Сходите в парикмахерскую.
- ___ Сделайте маникюр, педикюр или и то, и другое.
- ___ Сходите на массаж.
- ___ Вымойте машину.
- ___ Подстригите газон.
- ___ Сделайте уборку в гараже.
- ___ Постирайте белье.
- ___ Сделайте домашнюю работу.
- ___ Сделайте работу, которую взяли с работы на дом.
- ___ Начистите обувь.

- _____ Отполируйте украшения.
 - _____ Помойте, а затем примите ванну.
 - _____ Полейте домашние растения или поработайте в саду.
 - _____ Приготовьте обед для себя и своих друзей.
 - _____ Оплатите счета.
 - _____ Сходите на собрание группы поддержки, таких как Анонимные наркоманы, Анонимные алкоголики или Анонимные обжоры.
 - _____ Другие идеи: _____
-
-

Вот пример самоотвлечения обязанностями и делами. Майк позвонил своей девушке Мишель и пригласил ее пойти в кино. У Мишель уже были другие планы на вечер. Майк чувствовал себя отвергнутым и брошенным. Он начал кричать на Мишель, и она бросила трубку. Это еще хуже подействовало на Майка. Он не знал, что делать. У него от злости закружилась голова, это его расстроило и он еще больше рассердился. Но в этот раз, вместо того, чтобы перезвонить Мишель и начать ссориться, он открыл бумажник и достал план самоотвлечения, который составил (и который вы также составите в конце этой главы). Он прочитал “парикмахерская” и отправился пешком к своему парикмахеру за несколько километров от дома. Выход из дома помог успокоить гнев, и, вернувшись домой, Майкл остыл достаточно, чтобы спокойно перезвонить Мишель и узнать, занята ли она на следующий день.

Самоотвлечение подсчетом

Счет — это простой навык, который способен занять ваш разум и помочь сосредоточиться на чем-то, кроме своих переживаний. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым вы готовы следовать, а затем добавьте любые действия, которые можете придумать.

- _____ *Подсчитайте свои вдохи.* Сядьте в удобное кресло, положите одну руку на живот и начните делать медленные глубокие вдохи. Представьте, что вы дышите животом, а не легкими. Почувствуйте, как ваш живот расширяется, словно воздушный шар, с каждым вдохом. Начните считать свои вдохи. Когда ваши мысли вернуться к тому, что причиняет вам боль, переключите внимание обратно на счет.

- *Подсчитайте что-нибудь еще.* Если вы слишком сосредоточены на своих эмоциях, начните считать звуки, которые слышите. Это отвлечет ваше внимание от переживаний. Можно считать количество проезжающих машин, количество испытываемых ощущений или что-то еще, что можно посчитать, например ветви дерева, на которое вы смотрите.
- *Прибавляйте или вычитайте из разных чисел 7.* Например, вычтите 7 из 100. Из полученного числа опять вычтите 7. Продолжайте вычитание — это занятие наверняка отвлечет вас от эмоций, потому что потребует усиленного внимания и сосредоточенности.
- *Другие идеи, связанные со счетом:* _____

Вот пример использования счета, чтобы отвлечь себя. Дон расстроилась, когда мать попросила ее помочь накрыть стол к ужину. “Она всегда указывает мне, что делать”, — подумала Дон. Она чувствовала, что ее гнев усиливается, поэтому пошла в свою комнату и вспомнила, что, когда в прошлый раз злилась, она считала свои вдохи и это ей помогло успокоиться. Дон села и повторила упражнение. Через несколько минут ей стало легче, и она вернулась в столовую.

Составьте свой план самоотвлечения

Определите, какие навыки самоотвлечения вы готовы использовать в следующий раз, когда окажетесь в ситуации, причиняющей боль и дискомфорт. Те навыки, которые вы выберете, составят ваш личный план самоотвлечения.

Помните, что это первые шаги, которые вы будете использовать в своем плане, чтобы отвлечься, расслабиться и совладать с эмоциями. Запишите выбранные вами методы отвлечения внимания. Закончив, перепишите их на бумагу для заметок, скажем, размером в половину тетрадного листка, чтобы удобно было носить в кошельке или сумке. Попав в следующий раз в ситуацию дистресса, вы сможете достать свой план, чтобы напомнить себе о навыках самоотвлечения.

Мой план самоотвлечения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Релаксация и самоуспокоение

Теперь, когда вы узнали о некоторых здоровых и эффективных способах отвлечения в ситуации перегруженности болезненными эмоциями, вам нужно научиться успокаиваться другими способами (*Johnson, 1985; Linehan, 1993b*). Помните, что следующие навыки являются вторым шагом в вашем плане отвлечения, релаксации и совладания. Действия, описанные в этом разделе, помогут вам расслабиться. Затем вы научитесь еще нескольким навыкам, чтобы справляться с проблемными ситуациями. Это навыки регуляции эмоций, осознанности и межличностной эффективности.

Научиться релаксации и успокоению очень важно по многим причинам. Когда вы расслаблены, ваше тело чувствует себя лучше. Оно также функционирует более здоровым способом. В состоянии релаксации сердце бьется медленнее, а кровяное давление снижается. Ваше тело не находится больше в состоянии тревоги, готовясь либо противостоять стрессу, либо спастись от него. В результате вашему мозгу легче думать о более здоровых способах решения ваших проблем.

Здесь вы найдете несколько простых релаксирующих и успокаивающих занятий, которые действуют на пять ваших чувств: обоняние, зрение, слух, вкус и осязание. Эти занятия призваны принести небольшую порцию успокоения в вашу жизнь. Если какое-то из них не помогает вам расслабиться или заставляет чувствовать себя хуже, не занимайтесь им и попробуйте какое-нибудь другое. И помните: все мы разные. Например, одни люди расслабляются, слушая музыку, а у других расслабление вызывает горячая пенная ванна.

Изучая список, подумайте о том, что лучше подходит для вас, и будьте готовы попробовать что-то новое, если это классная идея.

Самоуспокоение с помощью запахов

Обоняние — очень сильное чувство, вызывающее воспоминания и заставляющее испытывать определенные эмоции. Поэтому очень важно, чтобы вы определили запахи, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо, а не плохо. Вот некоторые идеи. Отметьте галочкой те действия, которые вы готовы выполнить, а затем добавьте любые другие, которые можете себе представить.

- ___ Жажгите ароматические свечи или ладан в своей комнате или доме. Найдите аромат, который приятен вам.
 - ___ Нанесите на кожу ароматические масла, духи или одеколон, которые заставляют вас чувствовать себя счастливым, уверенным в себе или сексуальным.
 - ___ Вырежьте рекламные карточки с ароматами из журналов и носите их с собой в сумке или бумажнике.
 - ___ Посетите места, в которых на ваш вкус приятно пахнет, например пекарню или ресторан.
 - ___ Приготовьте еду с приятным запахом, например шоколадное печенье.
 - ___ Лягте на землю в ближайшем парке и ощутите запах травы и цветов.
 - ___ Купите свежесрезанные цветы или найдите клумбу с цветами в вашем районе.
 - ___ Обнимите кого-то, чей запах дает вам чувство покоя.
 - ___ Другие идеи: _____
-
-

Самоуспокоение с помощью изображений

Зрение очень важно для людей. Большая часть процессов нашего мозга посвящена обработке визуальной информации. Предметы, на которые вы смотрите, часто очень сильно влияют на вас, положительно или отрицательно. Вот почему важно найти образы, которые оказывают на вас успокаивающее действие. И опять же, у каждого человека это связано с личным вкусом и предпочтением. Вот несколько идей. Отметьте галочкой те, которые вы готовы воплотить, а затем добавьте любые другие, которые пришли вам на ум.

- Найдите в журналах и книгах картинки, которые вам нравятся, и вырежьте их. Составьте из них коллаж и повесьте на стену или держите некоторые из них в сумке или бумажнике, чтобы смотреть на них, когда вы не дома.
- Найдите место, на которое вам приятно смотреть (например, парк или музей) или его фото (например, Большого каньона).
- Найдите в книжном магазине коллекцию фотографий или картин, которые вы находите расслабляющими, например фотографии природы А. Адамса.
- Нарисуйте карандашом или красками картину, которая доставляет вам удовольствие.
- Носите портрет или фотографию любимого человека либо того, кого считаете привлекательным или кем восхищаетесь.
- Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью звуков

Определенные звуки действуют на нас успокаивающе. Например, звуки нежной музыки могут быть расслабляющими. Честно говоря, вся эта глава была написана под классическую музыку. Тем не менее у каждого из нас свои музыкальные пристрастия. Вы должны найти звуки, которые лучше всего действует именно на вас. Используйте эти примеры, чтобы найти музыку, которая поможет вам расслабиться. Отметьте галочкой те занятия, которыми хотите заниматься, а затем добавьте любые другие, которые приходят в голову.

- Слушайте успокаивающую музыку. Это может быть классика, опера, старые песни, новые песни, музыка соул, джаз, кельтская, африканская или любая другая музыка, которая вам помогает. Это может быть вокальное произведение или просто музыка. Зайдите в музыкальный магазин, где можно прослушать музыку, прежде чем купить диск, и послушайте музыку разных жанров, чтобы определить, какая помогает вам расслабиться. Скачайте любимую музыку на свой смартфон или МРЗ-плеер, чтобы слушать ее, когда находитесь вне дома.
- Слушайте аудиокниги. Многие публичные библиотеки разрешают брать домой аудиокниги на компакт-дисках. Возьмите несколько, чтобы узнать, поможет ли это вам расслабиться. Вам даже не нужно обращаться

внимание на сюжетную линию. Иногда просто звуки живого голоса могут быть очень расслабляющими. Опять же, держите некоторые из этих записей в машине или загрузите в смартфон.

- Включите телевизор и просто слушайте. Найдите скучное или успокаивающее шоу, которое бы не раздражало вас. Сядьте в удобное кресло или лягте, потом закройте глаза и просто слушайте. Убедитесь, что вы включили звук не очень громко. Несколько лет назад на общественном телевидении выходило шоу с участием художника по имени Боб Росс. Его голос был настолько успокаивающим и расслабляющим, что, по словам многих зрителей, они засыпали, слушая его. Найдите шоу, подобное этому, которое поможет вам расслабиться.
- Послушайте спокойное ток-шоу по радио. Запомните: *спокойное* ток-шоу, а не то, которое вас расстроит или вызовет раздражение. Держитесь подальше от политических ток-шоу и новостей. Найдите какое-нибудь нейтральное обсуждение, например автомобилей или ухода за растениями. Опять же, иногда просто чужая речь может действовать расслабляюще. Берите с собой портативное радио, чтобы слушать, когда вы расстроены или сердиты.
- Откройте окно и слушайте мирные звуки улицы. Или, если вы живете в месте, где нет расслабляющих звуков снаружи, посетите место с такими звуками, например парк.
- Слушайте запись звуков природы, например пение птиц. Вы можете купить ее в музыкальном магазине, а затем слушать на своем смартфоне или MP3-плеере.
- Слушайте машинный белый шум. *Белый шум* — это звук, который блокирует другие отвлекающие звуки. Вы можете купить циркулирующее воздух устройство, которое издает белый шум, или включить вентилятор, чтобы заблокировать отвлекающие звуки. Некоторые устройства с белым шумом содержат запись других звуков, таких как пение птиц, гул водопадов и дождевых лесов. Многие люди находят их очень расслабляющими.
- Слушайте звук домашнего фонтана. Эти маленькие электронные фонтаны можно купить в большинстве универмагов, и многие находят журчание воды очень успокаивающим.
- Послушайте запись упражнений на релаксацию. Упражнения, подобные этим, помогут вам представить, что вы расслабляетесь разными способами. Другие записи упражнений учат даже методам самогипноза, которые помогут вам расслабиться. Такие записи можно купить в книжных магазинах и в Интернете. Зайдите на сайт

www.newharbinger.com и посмотрите раздел “аудиопрограммы”. Вы можете слушать эти записи, когда чувствуете себя перегруженными.

— Слушайте звук струящейся или журчащей воды. Может быть, в парке рядом с вами есть водопад или в ближайшем торговом центре есть фонтан. Можно просто посидеть в ванной, включив воду.

— Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью вкуса

Вкус также является очень сильным чувством. Наш язык имеет четкие области вкусовых рецепторов, различающих вкусы и ароматы пищи. Эти ощущения могут также вызывать воспоминания и чувства, но, опять же, важно, чтобы вы нашли вкусы, которые вам нравятся. Однако, если еда является для вас проблемой, например вы страдаете от переедания, навязчивого очищения желудка или вам предписаны ограничения, поговорите с профессиональным консультантом, чтобы узнать, как себе помочь. Если процесс еды может вас расстроить или заставить нервничать, не стоит использовать вкус для самоуспокоения. Но если еда успокаивает вас, используйте некоторые из этих предложений. Отметьте галочкой те, которым вы собираетесь следовать, а затем добавьте любые действия, которые приходят вам в голову.

— Наслаждайтесь любимой едой, какой бы она ни была. Ешьте медленно, чтобы от души насладиться ее вкусом.

— Носите с собой жевательную резинку, леденцы или другие конфеты, чтобы использовать их, когда вы расстроены.

— Ешьте успокаивающую вас пищу, такую как мороженое, шоколад, пудинг или что-то еще, что помогает вам чувствовать себя хорошо.

— Пейте успокаивающие напитки, например чай, кофе или горячий шоколад. Научитесь пить их медленно, наслаждаясь вкусом.

— Сосите кубик льда или мятный леденец, особенно если вам жарко, и наслаждайтесь тем, как он тает во рту.

— Купите спелые и сочные свежие фрукты и ешьте их медленно.

— Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью осязания

Мы часто забываем о нашем чувстве осязания, и все же мы всегда к чему-то прикасаемся — к одежде, которую носим, или к стулу, на котором сидим. Кожа — наш самый большой орган, и вся она пронизана нервами, передающими ощущения мозгу. Одни тактильные ощущения приятны, например когда мы гладим собаку или кошку, другие — неприятны или болезненны и сигнализируют об опасности, например когда мы прикасаемся к горячей плите. Опять же, каждый предпочитает что-то свое. Вы должны найти те ощущения, которые наиболее приятны для вас. Вот некоторые предложения, как их получить. Отметьте галочкой то, чему вы планируете следовать, а затем добавьте любые другие, которые можете придумать.

- Носите в кармане что-нибудь мягкое или бархатистое, например кусок ткани, чтобы к нему прикасаться.
- Принимайте горячий или холодный душ и наслаждайтесь ощущением воды, падающей на кожу.
- Принимайте теплую ванну с пеной или с ароматическими маслами и наслаждайтесь успокаивающими ощущениями на коже.
- Делайте массаж. Многие люди, пережившие физическое и сексуальное насилие, не хотят, чтобы их кто-то касался. Это понятно. Но не все виды массажа предполагают, чтобы с вас снимали одежду. В некоторых из них, например в традиционном японском массаже шиatsu, просто требуется, чтобы на вас была свободная одежда. Массаж плеч и шеи на массажном кресле также можно делать, не снимая одежды. Если это вас беспокоит, просто спросите массажиста, какой вид массажа в одежде лучше вам подходит.
- Массируйте себя. Иногда обычное растирание собственных мышц бывает очень приятным.
- Поиграйте со своим питомцем. Иметь домашнего питомца очень полезно для здоровья. Владельцы домашних животных, как правило, имеют более низкие показатели кровяного давления и уровня холестерина, у них ниже риск сердечных заболеваний (Anderson, Reid, & Jennings, 1992), а также лучшие показатели общего состояния здоровья (Serpell, 1991). Кроме того, игра с домашним питомцем и поглаживание его по шерсти могут дать вам ощущение покоя. Если у вас нет домашних животных, подумайте, не стоит ли завести питомца. Если вы не можете себе этого позволить, посетите друга, у которого есть домашний питомец, либо пойдите волонтером в местный приют для животных, где вы сможете поиграть со спасенными животными.

____ Носите самую удобную одежду, например любимую заношенную футболку, просторный костюм или старые джинсы.

____ Другие идеи: _____

Составьте свой план релаксации

Теперь, когда вы прочитали предложения, которые помогут вам расслабиться и успокоиться с помощью всех пяти чувств, составьте список техник, которые вы готовы использовать. Для этого просмотрите действия, которые вы отметили. Будьте конкретны, описывая то, что собираетесь делать. Составьте список занятий, которые можно практиковать дома, и список, который вы можете взять с собой, когда вы не дома.

Релаксирующие и успокаивающие навыки для домашнего применения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Храните этот список в удобном месте, которое легко запомнить. Возможно, вы даже захотите скопировать его и повесить в разных местах, чтобы он все время был на виду, например на холодильнике, над столом, на зеркале в ванной и рядом с вашей кроватью. Таким образом, вы будете напоминать себе о необходимости расслабляться и успокаиваться как можно чаще. Список

также поможет вам успокоиться, когда болезненные эмоции переполняют вас и мешают мыслить ясно.

Теперь составьте аналогичный список для использования вне дома. Опять же, просмотрите успокаивающие навыки, которые вы отметили на последних нескольких страницах. Но убедитесь, что их можно использовать, когда вы находитесь вне дома. Например, не вносите в список “принять горячую ванну”, потому что, скорее всего, горячая ванна будет недоступна, когда вы находитесь за пределами дома.

Релаксирующие и успокаивающие навыки для применения
вне дома

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь перенесите эти последние десять идей на маленькую карточку, которая будет напомнить вам, что делать, когда вы не дома. Носите этот список с собой, храните в машине, в бумажнике или в сумке. Убедитесь, что у вас есть все, что вам нужно, например конфеты, плеер, картинки и т.п. Таким образом, вы можете практиковать расслабление вне дома, особенно когда вы перегружены болезненными эмоциями, которые мешают ясно мыслить.

Заключение

Изучив некоторые основные навыки отвлечения и релаксации, вы должны начать использовать их сразу же, как только вас перегружают болезненные эмоции. Следующая глава будет посвящена более углубленным навыкам отвлечения и релаксации.

ГЛАВА 2

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ: УЛУЧШЕНИЕ МОМЕНТА

В предыдущей главе вы узнали много важных навыков, которые сможете использовать в кризисные моменты. Эти навыки отвлекут вас от болезненных ситуаций, а также помогут успокоиться и расслабиться, чтобы вы могли более эффективно совладать с ситуацией. Помните свой план преодоления кризиса — отвлечение, релаксация и совладание.

Теперь, попрактиковавшись в основных навыках стрессоустойчивости, описанных в предыдущей главе, вы готовы к углубленным навыкам, которые найдете здесь. Эти техники помогут вам почувствовать себя во всеоружии, когда вы столкнетесь с болезненными ситуациями, и выстроить для себя более спокойную и полноценную жизнь.

После того как вы попробуете все эти техники, отметьте те, которые вам помогают, чтобы вернуться к ним позже.

Визуализация безопасного места

Визуализация безопасного места является мощной техникой снижения стресса. Используя ее, вы можете успокоиться, воображая себе тихое, спокойное место, где можно расслабиться. Правда заключается в том, что часто ваши мозг и тело не различают то, что на самом деле происходит с вами, и то, что существует лишь в воображении. Так что, если вы сможете создать в своих мыслях мирную, расслабляющую сцену, ваше тело будет реагировать на это, успокаиваясь.

Обязательно выполняйте это упражнение в тихой комнате, где не будете отвлекаться. Выключите телефон, телевизор и радио. Если дома кто-то есть, попросите не беспокоить вас в течение 20 минут. Дайте себе время и свободу, чтобы расслабиться. Вы заслуживаете этого. Прежде чем начать, прочитайте следующие инструкции. Если вы чувствуете себя комфортно, вспоминая их, закройте глаза и начните упражнение по визуализации. При желании используйте аудиозаписывающее устройство, чтобы записать их для себя.

Начитывайте медленно, успокаивающим голосом. Затем закройте глаза и слушайте записанные вами инструкции по визуализации.

Прежде чем приступить к упражнению, подумайте о реальном или воображаемом месте, где вы чувствуете себя безопасно и расслабленно. Это может быть реальное место, которое вы посещали в прошлом, например пляж, парк, поле, церковь, ваша комната и т.д. Или это может быть место, которое вы полностью выдумали, например плывущее в небе белое облако, средневековый замок или поверхность Луны. Оно может быть где угодно. Если вам трудно думать о месте, подумайте о цвете, который заставляет вас чувствовать себя расслабленным, например розовом или голубом. Просто сделайте все возможное. В этом упражнении вам нужно будет более подробно изучить это место. Но прежде чем начать, убедитесь, что вы уже придумали, каким будет оно, и помните — размышляя о нем, вы должны ощущать безопасность и расслабление.

Перед началом визуализации закончите следующие предложения о вашем спокойном месте.

- Мое безопасное место _____
- Мое безопасное место заставляет меня испытывать _____

Инструкции

Для начала усадьтесь в удобное кресло, поставив ноги на пол и положив руки свободно на подлокотники или на колени. Закройте глаза. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как ваш живот расширяется, словно воздушный шар, когда вы вдыхаете. Задержите дыхание на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем медленно выдохните через рот. Почувствуйте, как ваш живот сдувается, словно теряющий воздух воздушный шар. Снова сделайте медленный, глубокий вдох через нос и почувствуйте, как ваш живот расширяется. Задержите воздух на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем медленно выдыхайте через рот. Еще раз: сделайте медленный, глубокий вдох через нос и почувствуйте, как расширяется ваш живот. Задержите воздух на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем выдохните медленно через рот. Начинайте делать медленные, глубокие вдохи, не задерживая воздух, и продолжайте дышать ровно до конца этого упражнения.

Теперь с закрытыми глазами представьте, что вы входите в свое безопасное место, используя все свои чувства, чтобы ощутить себя там.

Оглянитесь, представив себе зрительный образ. Как выглядит это место? Это день или ночь? Солнечно или облачно? Обратите внимание на детали. Вы одни или присутствуют другие люди или животные? Что они делают? Если вы снаружи, посмотрите вверх и обратите внимание на небо. Посмотрите на горизонт. Если вы внутри, обратите внимание на то, как выглядят стены и мебель. В комнате светло или темно? Выберите что-нибудь успокаивающее, чтобы смотреть на это. Затем в течение нескольких секунд продолжайте осматриваться, используя свое воображаемое зрение.

Затем вообразите слуховые ощущения. Что вы слышите? Вы слышите звуки других людей или животных? Слышите музыку? Звуки ветра или океана? Выберите что-нибудь успокаивающее. В течение нескольких секунд слушайте, воображая себе звуки.

Теперь вообразите обонятельные ощущения. Если вы внутри, как пахнет это место? Это запах свежести? Там есть горящий камин, запах от которого вы можете почувствовать? Или, если вы на улице, можете ли вы почувствовать запах свежего воздуха, травы, океана или цветов? Выберите запах чего-то успокаивающего в вашей сцене и несколько секунд воображайте себе запахи.

Затем вообразите тактильные ощущения. Вы сидите или стоите в вашей сцене? Вы чувствуете ветер? Можете ли вы почувствовать что-то, чего вы касаетесь в этой сцене? Выберите прикосновение к чему-то успокаивающему и в течение нескольких секунд воображайте осязательные ощущения.

Наконец, вообразите вкусовые ощущения. Вы едите или пьете что-нибудь в этой сцене? Выберите вкус чего-то успокаивающего. Затем в течение нескольких секунд воображайте себе вкусовые ощущения.

Теперь с помощью воображения в течение какого-то времени исследуйте свое безопасное место. Ощутите, как безопасно и спокойно вы себя чувствуете здесь. Помните, что вы можете вернуться в это место всякий раз, когда вам нужно почувствовать себя в безопасности и расслабиться. Вы также можете вернуться сюда, когда испытаете грусть, злость, беспокойство или боль. Оглянитесь вокруг напоследок, чтобы запомнить, как выглядит это место.

Теперь с закрытыми глазами вернитесь к дыханию. Опять медленно, глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и вернитесь в комнату.

Практикуйте сигнальную релаксацию

Сигнальная релаксация — это быстрая и простая техника, которая поможет вам снизить уровень стресса и мышечное напряжение. Сигнал — это триггер или команда, которые помогут вам расслабиться. В данном случае вашими сигналами могут быть слова “релакс” или “покой”. Цель этой техники состоит в том, чтобы натренировать свое тело ослаблять мышечное напряжение, когда вы произносите сигнальное слово. Сначала, чтобы снять мышечное напряжение в разных частях своего тела, вам понадобится помощь инструкций. Но, попрактиковавшись в этой технике несколько недель, вы сможете расслаблять все свое тело сразу, просто сделав несколько медленных вдохов и подумав о своем сигнальном слове. С практикой это превратится в очень быстрый и простой способ расслабиться. Прежде чем начать, выберите сигнальное слово, которое поможет вам расслабиться.

■ Мое сигнальное слово: _____

Прежде чем приступить к этому упражнению, вам нужно усесться в удобное кресло. Позже, после того, как вы будете практиковать это упражнение в течение нескольких недель, вы сможете выполнять его, где бы ни находились и в любом положении, даже стоя. Вы также сможете делать это быстрее. Но для начала сядьте в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить. Убедитесь, что рядом нет отвлекающих факторов. Выключите телефон, телевизор и радио. Скажите своим домашним, если таковые имеются, чтобы вас не беспокоили в течение 20 минут. Дайте себе время и свободу расслабиться. Вы заслуживаете этого. Прежде чем начать, прочитайте следующие инструкции. Если вам удобно вспоминать их, закройте глаза и начните упражнение на расслабление. Или, если вы предпочитаете использовать аудиозаписывающее устройство, надиктуйте себе инструкции заранее. Затем закройте глаза и прослушайте записанную вами технику сигнальной релаксации.

Инструкции

Для начала усядьтесь в удобное кресло, поставив ноги на пол и положив руки свободно на подлокотники или на колени. Закройте глаза. Сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как ваш живот расширяется, словно воздушный шар, когда вы вдыхаете. Задержите дыхание на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем медленно выдохните через рот. Почувствуйте, как ваш живот сдувается, словно теряющий воздух воздушный шар. Снова сделайте медленный, глубокий вдох через нос и почувствуйте, как ваш живот расширяется. Задержите воздух на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем медленно выдыхайте через рот. Еще раз: сделайте медленный, глубокий вдох через нос и почувствуйте, как расширяется ваш живот. Задержите воздух на пять секунд: 1, 2, 3, 4, 5. Затем выдохните медленно через рот. Теперь начинайте делать медленные, глубокие вдохи, не задерживая воздух, и продолжайте дышать ровно до конца упражнения.

Теперь, лежа с закрытыми глазами, представьте, как белый луч света спускается с неба, словно яркий лазерный луч, и опускается вам на макушку. Отметьте, как свет воздействует на вас, согревая и успокаивая. Это может быть свет, исходящий от Бога, Вселенной или любой другой силы, которая вызывает у вас чувство комфорта. Продолжая дышать ровно, медленно и глубоко, обратите внимание, как свет позволяет вам все более расслабляться, поскольку все еще сияет на вашей макушке. Теперь теплый, белый свет медленно начинает распространяться по вашей голове, как успокаивающая вода. И по мере распространения свет начинает снимать все мышечное напряжение, которое вы ощущаете на макушке. Медленно свет начинает скользить вниз по вашему телу, и когда он движется по лбу, все мышечное напряжение там ослабевает. Затем белый свет продолжает двигаться по вашим ушам, затылку, глазам, носу, рту и подбородку, чтобы снять напряжение, которое вас сковывает там. Обратите внимание, какое приятное тепло чувствует ваш лоб. Теперь представьте, что свет медленно начинает двигаться вниз по вашей шее

и плечам, освобождая все мышечное напряжение. Затем свет медленно спускается вниз по обеим рукам, по груди и по спине. Почувствуйте мышцы в верхней и нижней части спины. Обратите внимание на успокаивающее ощущение от белого света, когда он проходит через вашу грудь и живот. Почувствуйте, как в результате движения света освобождаются мышцы рук от плеч к предплечью, а затем с обеих сторон рук до кончиков пальцев. Теперь обратите внимание на движение света вниз через таз и ягодицы и почувствуйте, как снимается напряжение там. Опять же, почувствуйте, как свет движется, словно успокаивающая вода, по верхней и нижней частям бедер, пока не доберется до верхней и нижней поверхности ваших ног. Почувствуйте, как все напряжение покидает мышцы вашего тела, когда белый свет делает его теплым и расслабленным.

Отметьте, как умиротворенно и спокойно вы себя чувствуете, продолжая делать медленные, глубокие, спокойные вдохи. Наблюдайте, как ваш живот продолжает раздуваться, когда вы вдыхаете, и почувствуйте, как он сдувается, когда выдыхаете. Теперь, продолжая дышать, молча подумайте про себя “вдох”, а потом молча подумайте о своем сигнальном слове на выдохе (если ваше сигнальное слово отличается от слова “релакс”, используйте его в следующих инструкциях). Медленно вдохните и подумайте: “вдох”. Медленно выдохните и подумайте: “релакс”. Деля это, обратите внимание, что одновременно все ваше тело почувствует расслабление. Ощутите расслабление всех мышц своего тела, когда вы сосредоточены на своем сигнальном слове. Снова вдохните и подумайте: “вдох”. Выдохните и подумайте: “релакс”. Обратите внимание, что во всем вашем теле ослабевает мышечное напряжение. Снова вдохните... “вдох”. Выдохните... “релакс”. Почувствуйте, как ослабевает все напряжение в вашем теле.

Продолжайте дышать и обдумывать эти слова в своем индивидуальном темпе в течение нескольких минут. С каждым вдохом и выдохом обращайте внимание на то, как расслаблено все ваше тело. Когда ваш разум начинает блуждать, верните свое внимание на слова “вдох” и “релакс”.

Практикуйте технику сигнальной релаксации дважды в день и записывайте, сколько времени у вас уходит, чтобы почувствовать расслабление. При ежедневной практике эта техника должна помочь вам расслабляться все быстрее с каждым днем. Опять же, помните, что конечной целью этой техники является тренировка всего тела на то, чтобы расслабляться, как только вы подумаете о своем сигнальном слове, например “релакс”. Это придет только с регулярной практикой. Поначалу вам, возможно, придется думать о воображаемом белом свете и медленно и глубоко дышать, чтобы помочь себе расслабиться. Но с практикой эта техника поможет вам расслабляться во многих дистрессовых ситуациях. Вы также можете комбинировать ее с предыдущим упражнением визуализации спокойного места. С помощью сигнальной релаксации вы будете чувствовать себя все более умиротворенно и спокойно в процессе визуализации.

Обретите вновь свои ценности

Слово “ценности” можно определить, как этические принципы, идеалы, стандарты или нравственные установки. Буквально — это идеи, понятия и поступки, которые наполняют нашу жизнь значением и смыслом. Воспоминания о том, что вы цените в жизни, может стать очень мощной техникой, помогающей вам справиться со стрессовой ситуацией. Это также бывает очень полезно, когда вы вновь и вновь расстраиваетесь из-за одной и той же ситуации или одного и того же человека. Иногда мы забываем, почему необходимо и дальше делать что-то трудное, и это мешает нам двигаться дальше. Возможно, у вас есть работа, которая вам не нравится, и вы удивляетесь, почему продолжаете ходить на нее. Возможно, вы учитесь, но не помните, каковы ваши цели. Или, может быть, вы находитесь в отношениях, которые вас не удовлетворяют, и удивляетесь, почему продолжаете поддерживать их. В подобных случаях напоминание о том, что вы цените, поможет вам переносить стрессовые ситуации и позволит выстроить более полноценную жизнь. Используйте следующие упражнения для обретения того, что вы цените в жизни.

Упражнение “Список жизненных ценностей”

Первое упражнение требует от вас определить, как вы цените десять различных составляющих своей жизни, с помощью опросника ценностей (Valued Living Questionnaire, *Wilson, 2002; Wilson & Murrell, 2004*). Читая каждый пункт, спросите себя, насколько важна эта область вашей жизни, независимо от того, как много времени или усилий вы сейчас вкладываете в удовлетворение ее потребностей. Например, вы можете высоко ценить заботу о себе, несмотря на то, что мало уделяете ей времени. Оцените значение каждого пункта по шкале от 0 до 10, где 0 означает “вообще не важно”, а 10 — “крайне важно”. Делайте все возможное, чтобы оценить их честно, в соответствии с вашими истинными чувствами, а не с вашим представлением о том, как вы *должны* это сделать. К своим ответам вы сможете обратиться в следующем упражнении, которое поможет вам двигаться к тому, что вы цените.

Опросник ценностей (Wilson, 2002)

Жизненная составляющая	Совершенно не важно	2	3	4	5	6	7	8	9	Крайне важно
Семья (кроме романтических отношений и родительских обязанностей)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Романтические отношения (брак, спутник жизни, знакомства и т.д.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Родительские обязанности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Друзья и социальные отношения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Образование и учеба	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отдых и развлечения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Духовность и религия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Гражданские обязанности и общественная жизнь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Забота о себе (физические упражнения, диета, релаксация и т.д.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Упражнение “Ответственные поступки”

Следующее упражнение поможет вам сделать свою жизнь более полноценной и насыщенной. Для этого вам надо сформулировать свои намерения и ответственные поступки, основанные на ценностях (Olerud & Wilson, 2002). Может быть, вы посвятили много времени составляющим вашей жизни, которые вы цените, или, возможно, не цените. В любом случае это упражнение поможет вам подумать о том, как сделать свою жизнь более полноценной, основываясь на ваших представлениях о значении того или иного аспекта.

Во-первых, используя опросник ценностей, определите, какие составляющие вашей жизни вы оцениваете от 5 до 10, от “сравнительно важно” до “крайне важно”. Затем внесите название этих областей в рабочий лист “Ответственные поступки”, который следует за опросником (сделайте дополнительные ксерокопии этого листа, если вам нужно больше места).

Во-вторых, определите, что вы намерены сделать для каждой из этих ценностных составляющих, чтобы повысить свое удовлетворение от жизни. Например, если вы высоко цените образование, возможно, вашим намерением будет вернуться в школу. Или, если вы высоко цените романтические отношения, возможно, вашим намерением будет проводить больше времени со своим супругом или партнером.

Наконец, определите несколько действий, которые вы готовы предпринять, чтобы осуществить свое намерение. Кроме того, обозначьте, когда вы готовы приступить к выполнению своих обязательств. Например, если ваше намерение состоит в том, чтобы вернуться к учебе, перечисленные действия могут включать в себя “узнать расписание занятий на следующую неделю” и “записаться на интересующие меня курсы в течение следующих трех недель”. Если вы планируете проводить больше времени со своим супругом, ваши целенаправленные усилия могут включать “не работать сверхурочно в следующем месяце” и “проводить меньше времени с друзьями в течение следующих двух недель”.

Цель этих упражнений — в том, чтобы наполнить вашу жизнь поступками, которые важны для вас. Создание жизни, которую вы цените, поможет вам справиться с болезненными и менее желательными ситуациями. Полноценная жизнь обеспечит вам цель, к которой вы будете стремиться в моменты, когда приходится делать то, что вам не нравится, и это сделает вас сильнее в моменты дистресса.

Рабочий лист “Ответственные поступки”

(по материалам Olerud & Wilson, 2002)

1. Составляющая моей жизни, которую я ценю: _____

Что я намереваюсь сделать для нее: _____

Ответственные поступки, которые я готов предпринять, включают в себя следующее (обязательно укажите, когда предпримете эти действия):

- _____
- _____
- _____

2. Составляющая моей жизни, которую я ценю: _____

Что я намереваюсь сделать для нее: _____

Ответственные поступки, которые я готов предпринять, включают в себя следующее (обязательно укажите, когда предпримете эти действия):

- _____
- _____
- _____

3. Составляющая моей жизни, которую я ценю: _____

Что я намереваюсь сделать для нее: _____

Ответственные поступки, которые я готов предпринять, включают в себя следующее (обязательно укажите, когда предпримете эти действия):

- _____
- _____
- _____

Определите свою высшую силу и почувствуйте себя сильнее

Верите ли вы в Бога, многих богов, божественную Вселенную или в доброту, которая присутствует внутри каждого человека, вера в нечто большее и более могущественное, чем вы сами, поможет *вам* чувствовать себя уверенным, защищенным и успокоенным. Это то, что люди имеют в виду, когда говорят, что верят в “высшую силу” или видят “общую картину” жизни. Вера во что-то божественное, святое или особенное может помочь вам выдержать стрессовые ситуации, а также поможет вам успокоиться.

В какой-то момент жизни все мы чувствуем себя беспомощными или потерявшими надежду. Все мы переживали болезненные ситуации, в которых ощущали себя одинокими и нуждались в поддержке. Иногда неожиданные обстоятельства или близкие люди причиняют нам боль. Вы можете стать жертвой преступления, попасть в аварию, пережить смерть дорогого вам человека, или у вас могут диагностировать серьезную болезнь. Вера во что-то особенное в такой ситуации часто помогает почувствовать себя связанным с общей картиной жизни. И помните, ваша вера не обязана включать Бога, если это не то, во что вы верите. Некоторые люди верят только в доброту людей, которых они любят. И все же базовые убеждения, наподобие этого, часто являются достаточно мощными и помогают людям найти в себе силы и обрести покой, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью.

Исследуя свою духовность, помните, что ваши духовные практики могут со временем меняться. Иногда человека воспитывают в духовной традиции, а потом он не видит в ней смысла или находит ее бесполезной. Тем не менее, несмотря на эти чувства, иногда человек продолжает посещать службы этой религиозной традиции, поскольку полагает, что это правильно. Суть в том, что, если ваша духовная практика больше не дает вам умиротворения и уверенности, можно пересмотреть свои убеждения и при необходимости изменить эту практику.

Обратитесь к своей высшей силе

Ответьте на следующие вопросы, чтобы определить свою веру и способы, которыми ее можно укрепить и использовать на регулярной основе.

- В чем состоит ваша вера в высшую силу или смысл жизни, которая дает вам уверенность и покой? _____

■ Почему эта вера важна для вас? _____

■ Что вы чувствуете благодаря этой вере? _____

■ Что вы думаете о других благодаря этой вере? _____

■ Что вы думаете о жизни в целом благодаря этой вере? _____

■ Как вы проявляете свою веру в повседневной жизни? Например, ходите ли вы в церковь, синагогу или мечеть? Молитесь ли вы? Говорите ли вы с другими людьми о своей вере? Читаете ли вы книги о своей вере? Помогаете ли другим людям? _____

■ Что еще вы хотели бы сделать, чтобы укрепить свою веру? _____

■ Что вы можете сделать, чтобы регулярно напоминать себе о своей вере? _____

- Что вы можете сказать или сделать, чтобы напомнить себе о своей вере в следующий раз, когда будете испытывать дистресс? _____
- _____
- _____
- _____

Упражнение “Связь с высшими силами”

Вот некоторые дополнительные действия, которые помогут вам почувствовать свою большую связь с высшей силой, Вселенной и смыслом жизни. Отметьте галочкой те из них, которым вы готовы следовать.

_____ Если вы действительно привержены учению конкретной религии или вере, найдите соответствующие виды деятельности, которые сделают вас более уверенным и спокойным. Пойдите в свою церковь, синагогу или мечеть на службу. Поговорите со священником, совершающим службу. Поговорите с прихожанами о том, как они справлялись с трудным опытом. Присоединитесь к группам прихожан или станьте членом прихода. Прочитайте книги, важные для ваших убеждений. Найдите отрывки, которые придают вам уверенность, пометьте или скопируйте их, чтобы держать в своем бумажнике или сумке и читать, где бы вы ни находились.

_____ Помните, что ваша высшая сила также может быть чем-то отличным от Бога. Ваша высшая сила может быть человеком, который заставляет вас чувствовать себя сильнее и увереннее в решении проблем, с которыми вы сталкиваетесь. Подумайте о ком-то, кем вы восхищаетесь, кто может быть вашей высшей силой. Опишите этого человека. Что делает этого человека особенным? В следующий раз, когда вы будете в трудной или стрессовой ситуации, ведите себя так, как если бы вы были этим человеком, и заметьте, как по-другому вы справитесь с ней.

_____ Посмотрите на звезды. Свету, который вы видите, миллионы лет, и он пришел от звезд, находящихся на расстоянии миллиардов километров. Фактически каждый раз, когда вы смотрите на звезды, вы перемещаетесь с помощью машины времени и видите Вселенную такой, какой она была миллиарды лет назад. Как ни странно, многие из звезд, на которые вы смотрите, уже умерли, но их свет только сейчас достиг ваших глаз. Посмотрите на звезды и подумайте о том, что сила, которая их создала, также создала и вас, будь то Бог или космическая случайность. Вы связаны со звездами. Представьте, что вы связаны со Вселенной. Сядьте

в удобное кресло, закройте глаза и представьте себе луч белого света, исходящий из Вселенной. Словно лазерный луч, белый свет сияет на вашей макушке и наполняет вас чувством покоя. Сейчас представьте, как белый свет распространяется по всему вашему телу, расслабляя каждую мышцу. Теперь представьте, что ваши ноги продолжают расти вниз, под пол, как гигантские стволы деревьев, спускаясь к центру Земли. Представьте, что эти корни проникают в источник энергии, которая движет нашу планету. Почувствуйте, как ваше тело наполняется уверенностью, когда ваши ноги впитывают золотую энергию, протекающую из Земли.

— *Подумайте о нашей планете Земля. Вода — самая важная субстанция, поддерживающая жизнь на нашей планете. Тем не менее, если бы мы были несколько ближе к Солнцу, вся вода на нашей планете испарилась бы, потому что температура на Земле была бы слишком высокой, а если бы мы были несколько дальше, вся вода замерзла бы, потому что температура была бы слишком низкой. Каким-то образом нам очень повезло, что мы оказались в нужном месте, где могла сформироваться жизнь. Даже если вы не верите в религиозные идеи, спросите себя, что это для вас значит — просто жить на планете с нужным климатом и элементами, необходимыми для существования жизни. Как это произошло и что это значит для вашей жизни?*

— *Пойдите на пляж. Попробуйте посчитать песчинки в горсти песка. Теперь попробуйте представить, сколько в мире горстей песка на всех пляжах и во всех пустынях. Попробуйте представить, сколько миллиардов лет прошло, чтобы образовалось столько песчинок. И снова осознайте, что химические элементы, которые составляют песок, составляют и вас. Встаньте ногами в песок и ощутите связь с Землей.*

— *Пойдите в парк или в поле и наблюдайте за деревьями, травой и животными. Опять же, признайте, что сила, которая создала все это, создала и вас. Помните, что все живые существа состоят из тех же химических элементов. На субатомном уровне нет большой разницы между вами и многими другими формами жизни. Тем не менее вы все же отличаетесь, вы — особенный. Что именно делает вас уникальным, отличающимся от других форм жизни?*

— *Подумайте о человеческом теле, особенно о своем. Каждый человек прекраснее любого произведения искусства и устроен более сложно, чем любой компьютер. Все, что вы собой представляете, в значительной степени определяется вашей ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислотой) — инструкцией, имеющейся в каждой клетке вашего тела. Тем не менее удивительно, что весь набор инструкций, определяющих каждую часть*

вашего тела, состоит всего лишь из четырех химических элементов, которые повторяются в разных комбинациях. Эти разные комбинации называются генами, и эти инструкции, которые вы наследуете от своих родителей, определяют все — от цвета ваших глаз до строения вашего сердца. Невероятно, но 30–40 тысяч генов проектируют всего человека. Представьте, как мало инструкций написано для формирования тела, которое думает, дышит, ест, двигается и делает все, что вы обычно делаете. Кроме того, помните, что такое же количество инструкций отвечает и за образование примерно 100 миллиардов нейронов в вашем мозге, 96 тысяч километров (!) кровеносных сосудов во всем теле, 600 скелетных мышц, 206 костей, 32 зубов и 5 литров крови.

Возьмите тайм-аут

Тайм-ауты созданы не только для спортсменов. Всем нам нужно расслабляться, чтобы дать передышку своему телу, разуму и душе. Однако многие люди не отводят времени на себя, потому что чувствуют, что расстроят этим кого-то еще, например начальника, супруга, семью или друзей. Многие люди испытывают постоянную потребность заботиться о других и в результате пренебрегают собой. Но тот, кто не заботится о себе, живет весьма несбалансированной жизнью. Многие люди игнорируют свои собственные потребности, потому что чувствуют себя виноватыми или эгоистичными, когда делают что-то для себя. Но как долго вы можете заботиться о ком-то еще, не заботясь о самом себе? Представьте женщину, которая стоит в жаркий летний день на углу улицы с кувшином холодной воды. Она дает напиток каждому проходящему мимо, и, конечно же, все ей благодарны. Но что произойдет, когда она сама почувствует жажду и захочет напиться? После долгого дня помощи остальным и пренебрежения собой кувшин окажется пуст. Как часто вы чувствуете, что похожи на такую женщину? Как часто вам не хватает времени на себя, потому что вы тратите его на заботы о других? Помогать другим — это похвально, если при этом вы не жертвуете своим здоровьем. Вы должны заботиться о себе, и это не значит, что вы эгоистичны.

Упражнение “Тайм-аут”

Вот несколько простых идей, которые вы можете использовать, чтобы выделить время для себя. Отметьте галочкой те, которые вы готовы выполнять.

- Относитесь к себе так, как и к другим. Сделайте для себя какую-то приятную вещь, которую всегда откладывали.

- Найдите время лично для себя, пусть даже всего несколько часов в неделю, и делайте то, что вам нравится, например выйдите на прогулку или приготовьте любимое блюдо.
- Или, если вы чувствуете себя по-настоящему смелым, прогуляйте половину рабочего дня. Пойдите в какое-то красивое место, например в парк, к океану, на озеро, в горы, в музей или даже в торговый центр.
- Потратьте время, чтобы сделать что-нибудь для себя лично, например совершите покупки, закончите дела, посетите врача и т.д.
- Другие идеи: _____

Живите в настоящем моменте

Перемещение во времени возможно. Все мы время от времени совершаем его, но некоторые люди делают это чаще, чем остальные. Перемещающиеся во времени люди проводят большую часть каждого дня, думая о том, что они должны были сделать вчера, о том, что пошло не так в прошлом, и о том, что они должны будут сделать завтра. В результате они живут либо в прошлом, либо в будущем. Они редко обращают внимание на то, что происходит с ними сейчас, поэтому пропускают настоящее — единственно важное измерение, в котором каждый из нас реально живет. Например, отметьте, что происходит прямо сейчас, когда вы читаете эти строки. Думаете ли вы о чем-то еще? Думаете ли вы о том, что случилось в прошлом или что произойдет в будущем? Что чувствует сейчас ваше тело? Обратите на это внимание. Замечаете ли вы в себе области напряжения или физической боли? Как вы дышите? Делаете ли вы глубокие вдохи или дышите поверхностно? Часто мы не обращаем внимания на то, что с нами происходит. Мы не обращаем внимания на то, что люди говорят нам, или на то, что мы читаем. Мы даже не обращаем внимания на людей вокруг нас, когда ходим. И чтобы еще более усугубить все это, часто мы пытаемся делать одновременно несколько дел, например управлять автомобилем, есть и разговаривать по телефону. Как следствие, мы упускаем многое из того, что может предложить нам жизнь, и часто усложняем самые простые ситуации.

Но что еще хуже — мы не проживаем настоящий момент, и это может сделать нашу жизнь более болезненной. Например, вы можете предположить, что человек, с которым вы разговариваете, собирается сказать что-то обидное, что заставит вас злиться, хотя собеседник еще ничего не сказал! Или же,

возможно, простое размышление о прошлых событиях может вызвать у вас чувство физического или эмоционального расстройства и помешать всему, что вы пытаетесь делать в данный момент. Очевидно, что оба типа перемещений во времени могут сделать любое событие излишне болезненным.

В главах 3–5, касающихся навыков осознанности, вы познакомитесь с углубленными навыками, которые помогут вам оставаться в настоящем моменте. Но пока попробуйте следующие упражнения, которые помогут вам жить данным моментом и обрести стрессоустойчивость.

Упражнение “Где вы сейчас?”

В следующий раз, когда вы окажетесь в стрессовой ситуации, задайте себе следующие вопросы.

- Где я сейчас нахожусь?
- Перемещаюсь ли я во времени в будущее, волнуюсь ли о том, что может случиться, или планирую то, что может произойти?
- Путешествую ли я во времени в прошлое, пересматриваю свои ошибки, оживляю плохие воспоминания или думаю о том, как моя жизнь могла бы сложиться при других обстоятельствах?
- Или я живу в настоящем, действительно обращая внимание на то, что делаю, думаю и чувствую?

Если вы не находитесь в настоящем моменте, переориентируйте свое внимание на то, что происходит с вами сейчас, с помощью следующих действий.

- Обратите внимание на то, о чем вы думаете, и узнайте, перемещаетесь ли вы во времени. Перенесите направленность вашего внимания на настоящий момент.
- Обратите внимание на то, как вы дышите. Делайте медленные глубокие вдохи, чтобы помочь себе сосредоточиться на настоящем.
- Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, и наблюдайте за любым напряжением или болью, которые вы можете испытывать. Определите, как ваши мысли влияют на ваши чувства. Используйте сигнальную релаксацию, чтобы снять напряжение.
- Обратите внимание на любые болезненные эмоции, которые вы можете переживать в результате перемещения во времени, и используйте один из навыков стрессоустойчивости, который поможет вам облегчить любую внезапную боль.

Упражнение “Прислушайтесь к тому, что вокруг”

Еще одно упражнение, которое поможет вам переориентироваться на настоящий момент, — “Прислушайтесь к тому, что вокруг”. Отведите как минимум пять минут, чтобы помочь себе перенаправить внимание.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло. Устраните все отвлекающие факторы, такие как телефон, радио и телевизор. Делайте медленные глубокие вдохи через нос и выдыхайте через рот. Почувствуйте, как живот надувается, словно воздушный шар, каждый раз, когда вы вдыхаете, и почувствуйте, что он сдувается каждый раз, когда выдыхаете. Дыша таким образом, просто слушайте. Слушайте любые звуки за пределами вашего дома, внутри вашего дома и внутри вашего собственного тела. Подсчитывайте каждый звук, который слышите. Если отвлекаетесь, возвращайте внимание назад. Может быть, вы слышите звуки автомобилей, людей или пролетающих самолетов. Возможно, вы слышите, как тикают часы или работает кондиционер в доме. Или, может быть, вы слышите звук собственного сердца, бьющегося внутри вашего тела. Активно и внимательно слушайте свое окружение и насчитайте столько звуков, сколько сможете. Попробуйте выполнять это упражнение в течение пяти минут и отметьте, как будете себя чувствовать потом.

Вариации данного упражнения на слушание помогут вам оставаться сосредоточенным на настоящем моменте, когда вы разговариваете с другими. Если вы замечаете, что ваше внимание начинает блуждать, и вы начинаете думать о своем прошлом или будущем, сосредоточьте внимание, например, на деталях одежды собеседника — на пуговице его рубашки, на его шляпе или воротнике. Отметьте про себя, какого цвета этот предмет и как он выглядит. Иногда это помогает вырваться из перемещения во времени. Теперь продолжайте слушать, и если ваш разум снова начнет блуждать, сделайте то же самое и попытайтесь продолжать слушать.

Упражнение “Осознанное дыхание”

Еще одно упражнение, которое поможет вам оставаться сосредоточенным на настоящем моменте, — это осознанное дыхание. Это кажется простым, но часто мы дышим не так, как должны. Подумайте, вас когда-нибудь кто-нибудь учил, как дышать? Если вы похожи на всех остальных, то, наверное, нет. И все же вы делаете это около 15 раз в минуту, или почти 22 тысячи раз в день! Все знают, что мы дышим воздухом, чтобы получать кислород. Но каков

реальный процент кислорода в воздухе, который вы вдыхаете, — 100%, 75%? Правильный ответ состоит в том, что воздух, которым вы дышите, содержит всего около 21 % кислорода, а когда ваше тело не получает достаточного количества кислорода, это может вывести из равновесия вашу биологическую систему. Хотя бы только по этой причине важно делать глубокие, медленные вдохи. Но еще одно преимущество глубокого дыхания заключается в том, что эта простая техника может помочь вам расслабиться и сосредоточиться. Много духовных практик сочетают технику медленного дыхания с управляемой медитацией, чтобы помочь людям сосредоточиться и расслабиться.

Вот дыхательное упражнение, которое многие люди находят полезным. Этот тип дыхания также называется *диафрагмальным дыханием*, потому что активизирует мышцу диафрагмы в нижней части полости легких. Подключив диафрагму, вы сможете делать более глубокие и полные вдохи, что также поможет вам расслабиться.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения, чтобы ознакомиться с заданием. Если вам удобнее воспринимать инструкции на слух, используйте звукозаписывающее устройство и надиктуйте инструкции медленным ровным голосом, чтобы прослушивать их, практикуя эту технику. Установите кухонный таймер или будильник на 5 минут и практикуйте дыхание, пока не услышите звуковой сигнал. Затем, когда вы привыкнете практиковать эту технику, чтобы помочь себе расслабиться, можете устанавливать будильник на более длительные отрезки времени, например на 10–15 минут. Но не думайте, что будете в состоянии сидеть так долго, когда только начнете. Для начала 5 минут — это достаточно долгое время, чтобы просто сидеть и дышать.

При использовании этой новой формы дыхания многие люди часто чувствуют себя так, как будто они становятся единым целым со своим дыханием, это означает, что они чувствуют глубокую связь со своими переживаниями. Если это произойдет с вами, великолепно. Если нет, это тоже нормально. Просто продолжайте практиковаться. Кроме того, некоторые люди, начиная практиковать эту технику, испытывают головокружение. Это может быть вызвано слишком быстрым, слишком глубоким или слишком медленным дыханием. Не пугайтесь. Если вы почувствовали головокружение, остановитесь или вернитесь к дыханию с нормальной скоростью, начав считать свои вдохи.

Инструкции

Для начала найдите удобное место в комнате — там, где вас не будут беспокоить до тех пор, пока не зазвонит ваш таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и расслабьтесь. Одна рука должна лежать на животе. Теперь медленно вдохните через нос, а затем медленно выдохните через рот. Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается

при дыхании. Представьте, что ваш живот наполняется воздухом, как воздушный шар, когда вы вдыхаете, а затем почувствуйте, как он сдувается, когда вы выдыхаете. Почувствуйте, как воздух проходит по вашим ноздрям, а потом почувствуйте, как он выходит через ваши губы. Когда дышите, обратите внимание на ощущения в своем теле. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом. Старайтесь, чтобы ваше тело полностью опиралось на то, на чем вы сидите. С каждым вдохом отмечайте, что ваше тело чувствует себя все более расслабленным.

Теперь, продолжая дышать, начните считать вдохи каждый раз, когда выдыхаете. Считать можно про себя или вслух. Считайте каждый выдох, пока не дойдете до числа 4, а затем снова начните считать с 1. Сначала медленно вдохните через нос, а затем медленно выдохните через рот. Счет — 1. Снова медленно вдохните через нос и медленно выдохните через рот. Счет — 2. Повторите, медленно вдыхая через нос, а затем медленно выдыхая. Счет — 3. В последний раз вдохните через нос и выдохните через рот. Счет — 4. Теперь снова начните считать с 1.

Если ваше внимание рассеется и вы поймаете себя на посторонних мыслях, сосредоточьтесь вновь на подсчете дыхания. Старайтесь не критиковать себя за то, что отвлекаетесь. Просто продолжайте медленно дышать диафрагмой, вдох-выдох. Представьте, что ваш живот наполняется воздухом, как воздушный шар. Почувствуйте, как он поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом. Продолжайте считать каждый вдох и с каждым выдохом ощущайте, как ваше тело расслабляется все глубже и глубже.

Продолжайте дышать, пока не сработает таймер, а затем медленно сосредоточьтесь на комнате, в которой находитесь.

Подбадривайте себя

В жизни много стрессовых моментов, когда каждому из нас необходимы какие-то обнадеживающие слова, которые помогут сохранить мотивацию или справиться с болью, которую мы испытываем. Но порой в такие моменты вы находитесь в одиночестве, и вам нужно самому подбадривать себя, чтобы оставаться сильным. Это можно сделать с помощью самоободряющих мыслей. Самоободряющие мысли — это напоминание о том, каким сильным вы были когда-то в прошлом, переживая нелегкие времена; эти мысли подбадривают вас и придают силу. Самоободряющие мысли особенно полезны, когда вы замечаете, что испытываете возбуждение, нервозность, злость или расстройство чувств. Если вы сможете распознавать свой дистресс на раннем этапе, у вас будет больше шансов успокоиться с помощью одной из таких мыслей. Возможно, в вашей жизни регулярно происходят некие ситуации, и тогда самоободряющие мысли могут быть полезны.

Перечень самоободряющих мыслей

Вот перечень некоторых самоободряющих мыслей, которые многие находят полезными (McKay, Davis, & Fanning, 1997). Отметьте галочкой те из них, которые помогают вам, и напишите свои.

- ___ Эта ситуация не будет длиться вечно.
- ___ Я прошел через много других болезненных переживаний и выжил.
- ___ Все проходит, и это пройдет.
- ___ Сейчас мои чувства вызывают у меня дискомфорт, но я смогу принять их.
- ___ Я волнуюсь, но все же справлюсь с ситуацией.
- ___ У меня хватит сил, чтобы справиться с тем, что происходит со мной сейчас.
- ___ Для меня это возможность научиться справляться со своими страхами.
- ___ Я справлюсь и не дам себя победить.
- ___ Я потрачу столько времени, сколько нужно, чтобы овладеть ситуацией и расслабиться.
- ___ Я пережил другие подобные ситуации, переживу и эту.
- ___ Мое беспокойство/страх/печаль не убьют меня, просто мне нехорошо сейчас.
- ___ Это всего лишь чувства, рано или поздно они уйдут.
- ___ Иногда позволительно испытывать грусть/беспокойство/страх.
- ___ Мою жизнь контролирую я, а не мои мысли.
- ___ Если я захочу, то могу думать по-другому.
- ___ В данный момент я нахожусь в безопасности.
- ___ И что дальше?
- ___ Ситуация отстой, но она временная.
- ___ Я сильный и могу справиться с этим.
- ___ Другие идеи: _____

Ободряющие мысли помогут переживать стрессовые ситуации, придавая силу и мотивацию терпеть связанные с ними переживания. Теперь, зная о самоободряющих мыслях, вы можете начать их использовать немедленно. Напишите пять своих любимых самоободряющих мыслей на карточке или в записной книжке и носите с собой в сумке или бумажнике. Можно держать написанные самоободряющие мысли в заметных местах, там, где вы можете видеть их ежедневно, например на холодильнике или зеркале. Чем чаще вы будете видеть свои самоободряющие мысли, тем быстрее они станут вашими автоматическими мыслями.

Используйте следующий рабочий лист для записи стрессовых ситуаций, в которых будут полезны придающие вам силы самоободряющие мысли. Сделайте копии этого рабочего листа и держите одну всегда при себе, чтобы вы могли записать переживание, когда оно вас настигнет. Вам может быть неловко или неудобно сразу записывать переживания, но, приучив себя это делать, вы сможете чаще подбадривать себя. Посмотрите пример рабочего листа, чтобы получить представление, как самоободряющие мысли могут помочь вам.

Пример заполнения рабочего листа “Самоободряющие мысли”

Дистрессовая ситуация	Новая самоободряющая мысль
1. Мой босс накричал на меня	Эта работа — полный отстой, но это только временно
2. Диктор телевидения сказал, что приближается сильный ураган, который может вызвать наводнение	Я продолжаю глубоко дышать и напоминаю себе, что это скоро пройдет. Я справлюсь
3. Я не успела привести в порядок свой сад до прихода друзей, а я так хотела, чтобы они увидели, как чудесно выглядит мой задний двор	Меня это расстроило, но я справлюсь. Я расскажу друзьям о своих планах насчет заднего двора
4. Моя сестра назвала меня эгоисткой за то, что я не ушла с работы пораньше, чтобы пройтись с ней по магазинам	Она сама живет в мире боли, и это ее способ совладать со своими проблемами
5. Мне стало грустно после просмотра фильма	Это всего лишь мои чувства, и в конце концов они пройдут. Я могу применить свои навыки, чтобы совладать с ними
6. Я услышал полицейскую сирену на улице, и это заставило меня нервничать	Мне ничего не угрожает. Я в надежном месте, и мне комфортно за закрытой дверью моего дома
7. Продавец неправильно дал мне сдачу, я должен вернуться и попросить вернуть недоданное	Я справлюсь с этим. Я объясню продавцу, что мне нужно, и справлюсь с разочарованием, если не получу требуемого
8. Моя дочь поступила в колледж, и я буду сильно скучать по ней	Моя печаль не убьет меня; просто я сейчас чувствую себя не очень хорошо
9. Я нервничаю, когда мне печем заняться	Я могу использовать это время, чтобы отпустить ситуацию и расслабиться
10. Я ненавижу авиаперелеты, но мне нужно навестить мою бабушку	Для меня это возможность научиться совладать со своими страхами. Я буду применять свои навыки дыхания и визуализации

Рабочий лист “Самоободряющие мысли”

Дистрессовая ситуация	Новая самоободряющая мысль
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
II.	

Практикуйте радикальное принятие

Слово *диалектика* (в *диалектической поведенческой терапии*) означает способность уравнивать и сопоставлять две вещи, которые кажутся очень разными или даже противоположными. В диалектической поведенческой терапии существует баланс изменения и принятия (Linehan, 1993a). Вы должны изменить поведение, которое заставляет страдать вас и ваших близких, и одновременно с этим принять себя таким, какой вы есть. Это кажется противоречивым, но это основная часть такого лечения. Диалектическая поведенческая терапия зависит от принятия и изменения, а не от принятия или изменения. Большая часть этой книги будет сосредоточена на навыках, которые вы можете развить, чтобы изменить свою жизнь. Но данный раздел посвящен тому, как принять свою жизнь. Это на самом деле научит вас полностью принимать свою жизнь.

Радикальное принятие является одним из самых сложных для освоения навыков, описанных в этой главе, потому что потребует от вас иначе взглянуть на себя и мир. Тем не менее это также один из самых важных навыков в диалектической поведенческой терапии (Linehan, 1993a). Вы будете исследовать его дальше в главах 3–5, посвященных навыкам осознанности. *Радикальное принятие* означает, что вы принимаете что-то полностью, не вынося об этом суждений. Например, полное принятие настоящего момента означает, что вы не боретесь с ситуацией и не злитесь на нее или не пытаетесь превратить ее во что-то, чем она не является. Полностью принять настоящий момент означает, что вы должны признать его связь с длинной цепью событий и решений, вынесенных вами и другими людьми *в прошлом*. Настоящее никогда не происходит само по себе, не будучи вызванным уже произошедшими событиями. Представьте себе, что каждый момент вашей жизни связан с предыдущим, как выстроенное в ряд домино, когда падение одной кости вызывает падение всех остальных.

Но помните, что радикальное принятие чего-либо не означает, что вы сдаетесь и просто принимаете каждую плохую ситуацию, которая случается с вами. Некоторые жизненные ситуации несправедливы, например когда кто-то вас обижает или нападает на вас. За другие жизненные ситуации вы несете хотя бы некоторую ответственность. Существует баланс между тем, за что ответственны вы, и тем, за что ответственны другие люди. Тем не менее многие люди, борющиеся с перегруженностью эмоциями, часто считают, что события просто “случаются” с ними, и не признают собственной роли в сложившейся ситуации. В результате их первая реакция — злость. Например, одна женщина рассказала, что гнев был ее “эмоцией по умолчанию”, т.е. когда она была собой, она всегда была зла. Ее повышенная враждебность причиняла вред ей самой — она сильно пила, занималась членовредительством и во всем

себя обвиняла, это также приводило к тому, что она ранила людей, о которых заботилась, постоянно ссорясь с ними.

Напротив, радикальное принятие настоящего момента открывает вам возможность узнать роль, которую вы сыграли в сложившейся ситуации. В результате это дает возможность иначе реагировать на эту ситуацию, менее болезненно для себя и других. Во многих отношениях радикальное принятие подобно молитве о безмятежности, которая гласит: “Дай мне спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого”. В упражнении, приведенном ниже, вы найдете несколько вопросов, которые следует задать себе, когда вы хотите применить радикальное принятие. Но сначала давайте посмотрим на пример того, как радикальное принятие может помочь в ситуации дистресса.

Пример радикального принятия

У Кристины и ее парня Джона были сложные отношения. Джон проводил много времени, выпивая с друзьями в баре, в ответ Кристина злилась, угрожала от него уйти, а затем совершала что-то деструктивное, чтобы “разозлить его”. Это происходило регулярно в течение пяти лет. Когда однажды вечером раздраженная Кристина вернулась с работы домой, а Джона, которому она хотела “излить душу”, не оказалось рядом, она внезапно почувствовала безнадёжность их отношений. Тогда она позвонила Джону в бар, чтобы сказать ему, что собирается покончить с собой, потому что не может больше мириться с его поведением. Джон примчался домой, нашел Кристину, глотающую горсть таблеток, и заставил ее выплюнуть их. Затем он заставил ее пообещать, что она не будет делать это снова. Она пообещала, после чего Джон ушел, забрав ключи от машины Кристины, чтобы она не могла никуда уехать. Тогда Кристина разозлилась еще больше и позвонила в полицию, сообщив, что ключи ее машины были украдены. Затем она пошла к бару, нашла автомобиль Джона и разбила кирпичом его лобовое стекло. Она разбила бы и боковые окна его автомобиля, но ее арестовала полиция. Излишне говорить, что ни Кристина, ни Джон никогда не рассматривали радикальное принятие применительно к своей ситуации. Они оба злились друг на друга и, действуя в пневе, наносили вред себе и друг другу.

Так как же эта ситуация могла сложиться, если бы использовалось радикальное принятие? Давайте рассмотрим ее с точки зрения Кристины. Вместо того чтобы угрожать убить себя, возможно, ей следовало бы применить один из навыков стрессоустойчивости, о котором вы узнали в предыдущей главе. Вспомните нашу стратегию решения дистрессовых ситуаций — отвлечение, релаксация и совладание. Возможно, Кристине следовало покричать в подушку и выйти из дома на длительную прогулку. Или, может быть, ей следовало позвонить одному из своих друзей и просто поговорить. Затем, после

того как она немного остыла бы, ей следовало задать себе следующие вопросы и, используя радикальное признание, пересмотреть свою ситуацию.

- *Какие события привели к сложившейся ситуации?* Она и Джон вели себя подобным образом и ссорились многие годы. В тот вечер не было ничего необычного. Но Кристина пришла домой уже раздраженной из-за работы и поэтому еще более разозлилась на Джона, когда его не оказалось дома.
- *Какую роль сыграла Кристина в сложившейся ситуации?* Вместо того чтобы попытаться здоровым способом совладать со своим гневом и фрустрацией, она выплеснула свои эмоции на себя и на Джона. Кроме того, в прошлом у Кристины, если бы она захотела, было множество поводов и возможностей прекратить эти деструктивные отношения, но она решила их сохранить.
- *Какую роль сыграл Джон в сложившейся ситуации?* Джон имел алкогольную зависимость, которая препятствовала отношениям с Кристиной в течение пяти лет. Этой ночью он тоже не нашел времени, чтобы обсудить суицидальное поведение Кристины вместе с ней. Вместо этого он предпочел вернуться в бар, что разозлило ее еще больше.
- *Что Кристина контролирует в этой ситуации?* Она может либо разорвать отношения, если захочет, либо выбрать другой способ справиться с этой дистрессовой ситуацией.
- *Что Кристина не контролирует в этой ситуации?* В конечном счете помощи должен искать Джон, чтобы избавиться от алкогольной зависимости. Кристина не может заставить его бросить пить. Она также не может контролировать поведение Джона в этой ситуации и его отношение к ней.
- *Какова была реакция Кристины на эту ситуацию?* Она пыталась покончить с собой, а затем разбила стекло автомобиля Джона.
- *Как ее реакция повлияла на ее собственные мысли и чувства?* Из-за этих действий она стала хуже относиться к себе и к своим отношениям с Джоном; она снова стала спрашивать себя, почему не прервала этих деструктивных отношений.
- *Как ее реакция повлияла на мысли и чувства других людей?* Кристина и Джон были арестованы; в результате оба они стали еще хуже воспринимать свои отношения.
- *Как Кристина могла бы изменить свою реакцию на ситуацию, чтобы уменьшить страдания — свои и Джона?* Она могла бы применить навыки стрессоустойчивости, чтобы совладать со своей болью и гневом. Также она могла бы прибегнуть к радикальному принятию, чтобы переоце-

нить ситуацию и отреагировать на нее иначе. И, возможно, она могла оставить Джона в покое тем вечером, что было бы менее травмирующим для них обоих.

- *Как иначе могла сложиться ситуация, если бы Кристина решила радикально принять ситуацию? Если бы тем вечером она применила какие-то навыки стрессоустойчивости, то, возможно, смогла бы подождать до следующего утра, чтобы поговорить с Джоном о том, что случилось у нее на работе и как она расстроилась из-за его пьянства. Если бы она ранее разорвала отношения с Джоном, то освободила бы в своей жизни место для более здоровых отношений или просто избавила бы себя от повторяющейся боли деструктивных отношений.*

Упражнение “Радикальное принятие”

Теперь ответьте на те же вопросы в отношении себя. Подумайте о стрессовой ситуации, с которой вы столкнулись относительно недавно. Ответьте на приведенные ниже вопросы, которые помогут вам радикально принять ситуацию новым способом.

- Что произошло в сложившейся стрессовой ситуации? _____

- Какие прошлые события привели к этой ситуации? _____

- Какую роль вы сыграли в сложившейся ситуации? _____

- Какую роль сыграли другие люди в сложившейся ситуации? _____

- Что вы контролируете в этой ситуации? _____

- Что вы не контролируете в этой ситуации? _____

- Какова была ваша реакция на эту ситуацию? _____

- Как ваша реакция повлияла на ваши мысли и чувства? _____

- Как ваша реакция повлияла на мысли и чувства других людей? _____

- Как вы могли изменить свою реакцию на эту ситуацию, чтобы уменьшить ваши страдания и страдания других людей? _____

- Как могла бы сложиться ситуация иначе, если бы вы решили радикально принять ситуацию? _____

Очень важно помнить, что в понятие “радикальное принятие” также входит самопринятие, т.е. принятие самого себя. В этом случае радикальное принятие означает принятие себя таким, каким вы являетесь, без осуждения и критики. Другими словами, полностью принять себя означает любить себя таким, каковы вы есть, со всеми вашими добродетелями и ошибками, достоинствами и недостатками. Найти добродетели внутри себя может оказаться трудной задачей, особенно если вы боретесь с перегруженностью эмоциями. Многие люди с этой проблемой часто считают себя неполноценными, плохими или непривлекательными. В результате они упускают из виду свои хорошие качества и приносят больше боли в свою жизнь. Вот почему крайне важно научиться полностью принимать себя.

Используйте самоутверждающие высказывания

Чтобы выработать более здоровую самооценку, полезно прибегать к самоутверждающим высказываниям. Цель таких высказываний — напомнить себе о своих хороших качествах, которые могут придать вам силу и стойкость в трудных ситуациях. Такие высказывания напомнят вам, что под подавляющими вас порой эмоциями скрывается заботливый, любящий человек, способный справиться с дистрессовой ситуацией более здоровым образом.

Примеры самоутверждающих высказываний

Вот несколько примеров самоутверждающих высказываний. Отметьте галочкой те, которые вы готовы использовать, а затем запишите собственные.

- ___ У меня могут быть недостатки, но все же я хороший человек.
- ___ Я забочусь о себе и других.
- ___ Я принимаю себя таким, каков я есть.
- ___ Я себе нравлюсь.
- ___ Я хороший человек, а не ходячая ошибка.
- ___ Я хороший человек, и никто не идеален.
- ___ Я принимаю как свои хорошие, так и плохие качества.
- ___ Сегодня я принимаю ответственность за все, что делаю и говорю.
- ___ С каждым днем я становлюсь все более хорошим человеком.
- ___ Я чувствительный человек, который по-другому воспринимает мир.
- ___ Я чувствительный человек с богатым эмоциональным опытом.

- _____ Каждый день я делаю все от меня зависящее.
- _____ Хотя я иногда что-то забываю, я все же хороший человек.
- _____ Хотя со мной в прошлом случались плохие вещи, я все же хороший человек.
- _____ Несмотря на то что я совершал ошибки в прошлом, я все же хороший человек.
- _____ Я здесь неслучайно.
- _____ В моей жизни есть цель, хотя я не всегда ее вижу.
- _____ Я полностью принимаю себя.
- _____ Другие идеи: _____
- _____
- _____

Некоторые люди считают полезным записать свои самоутверждающие высказывания на карточках, а затем разместить их по всему дому. Одна женщина написала свое самоутверждающее высказывание маркером на зеркале в ванной, и это было первое, что она видела каждое утро. Один человек написал его на стикере и приклеил на своем рабочем компьютере. Вы можете поддерживать веру в себя любым способом, который работает. Только выберите такой способ, который будет напоминать вам ваши самоутверждающие высказывания много раз в течение дня. Чем чаще вы будете видеть такое высказывание, тем лучше оно поможет изменить ваш образ мысли о самом себе.

Выработайте новые стратегии совладания

Теперь, когда вы знакомы со всеми навыками стрессоустойчивости, вы можете выработать на будущее новые стратегии совладания. Самый простой способ сделать это — исследовать стрессовые ситуации, которые вы испытали в прошлом, и определить, как вы справлялись с ними. В состоянии перегруженности эмоциями люди зачастую снова и снова переживают схожие болезненные ситуации. Так что в некоторых случаях такие ситуации предсказуемы. В этом упражнении вы узнаете, какими были ваши прошлые ситуации, как вы совладали с ними и каковы были вредные последствия. Затем вы узнаете, какие новые стратегии совладания вы можете применять в будущем, если у вас возникнут аналогичные ситуации, и какие более здоровые последствия могут стать результатом использования этих новых стратегий.

Но, как вы видите, ниже представлены два разных рабочих листа для новых стратегий совладания. Это потому, что вам понадобятся разные стратегии совладания для ситуаций, когда вы находитесь в одиночестве и когда вы находитесь с кем-то. Например, когда вы один и перегружены эмоциями, самым эффективным способом успокоиться может стать сигнальная релаксация или осознанное дыхание. Но эти техники будет неудобно или невозможно использовать, если вы находитесь в окружении других людей. Для таких ситуаций вы должны быть готовы применить другие навыки.

Вот пример подготовки к обоим видам ситуаций. Карл определяет дистрессовую ситуацию, которая происходит, когда он не один. Он записывает: "Когда мы оказываемся вместе с моим братом, он всегда переделывает и исправляет все, что я делаю". Эта ситуация удобна для Карла своей предсказуемостью, ведь в следующий раз, когда они с братом встретятся, случится нечто похожее. Далее Карл определяет, как он обычно справляется с такой ситуацией, т.е. перечисляет свои стратегии совладания. Он пишет: "Мы деремся. Я слишком много ем. Я расцарапываю свое тело. Я вспоминаю все случаи, когда он обижал меня". Затем Карл записывает отрицательные последствия своих действий: "Мы оба злимся. Я набираю вес. У меня расцарапаны лицо и руки. Я чувствую себя ужасно в течение нескольких дней, снова и снова прокручивая в уме ситуацию". Очевидно, что ни одна из стратегий Карла не имеет долгосрочных преимуществ. Затем Карл определяет новые навыки стрессоустойчивости, которые он может применить в следующий раз, когда возникнет подобная ситуация. В столбце "Новые стратегии совладания" Карл записывает наиболее уместные для такого типа ситуаций навыки стрессоустойчивости. Он выбрал их из навыков, которые нашел для себя полезными в последних двух главах. Он записывает: "Возьми тайм-аут. Подумай: «Я сильный, я смогу с этим справиться». Полностью прими себя и ситуацию по-новому". Затем он указывает возможные здоровые последствия этих новых стратегий: "Мы не будем постоянно драться. Я не буду так много есть. Я буду чувствовать себя сильнее. Может быть, я смогу лучше совладать с подобными ситуациями в будущем". Очевидно, что последствия применения новых навыков стрессоустойчивости будут для Карла намного лучше.

Но эти стратегии совладания, скорее всего, отличаются от тех, которые он выбрал бы, находясь в ситуации дистресса один. Поэтому Карл также заполняет рабочий лист "Выработка новых стратегий совладания для дистрессовых ситуаций, когда вы один". Ситуация, которую он выбрал, была: "Находясь в одиночестве, иногда я испытываю страх". Опять же, это хорошая ситуация для Карла, потому что предсказуемо он будет испытывать то же подавляющее чувство и в следующий раз, когда останется один. Старые стратегии совладания с такой ситуацией следующие: "Я курю травку. Я иду в бар и выпиваю. Я наношу себе порезы. Я трачу деньги, расплачиваясь кредитной карточкой". Нездоровые последствия этих действий таковы: "Я чувствую себя разбитым после курения или попойки.

Рабочий лист. Выработка новых стратегий совладания для дистрессовых ситуаций, когда вы не один

Дистрессовая ситуация	Старые стратегии совладания	Нездоровые последствия	Новые стратегии совладания	Возможные здоровые последствия
Пример: когда мы с братом оказываемся вместе, он всегда переделывает и исправляет то, что я делаю	Мы деремся. Я слишком много ем. Я расцарапываю свое тело. Я вспоминаю все случаи, когда он обижал меня	Мы оба злимся. Я набираю вес. У меня расцарапаны лицо и руки. Я чувствую себя ужасно в течение нескольких дней, вновь и вновь мысленно возвращаясь к ситуации	Возьмем тайм-аут. Подумаю: "Я сильный, я смогу с этим справиться". Полностью приму себя и ситуацию по-новому	Мы не будем постоянно драться. Я не буду так много есть. Я буду чувствовать себя сильнее. Могу быть, я смогу лучше совладать с подобными ситуациями в будущем
1.				
2.				
3.				
4.				

Рабочий лист. Выработка новых стратегий совладания для дистрессовых ситуаций, когда вы один

Дистрессовая ситуация	Старые стратегии совладания	Нездоровые последствия	Новые стратегии совладания	Возможные здоровые последствия
Пример: находясь в одиночестве, я иногда испытываю страх	Я курю травку. Я иду в бар и выпиваю. Я наношу себе порезы. Я трачу деньги, расплачиваясь кредитной картой	Я чувствую себя разбитым после курения или попойки. Я дерусь в баре. Я хожу с синяками и порезами. Я трачу слишком много денег на то, что мне не нужно	Прибегнуть к осознанному дыханию. Помнить о своей связи с Вселенной. Представить себе безопасное место. Помнить о своих ценностях	Я не буду испытывать такое беспокойство. Я не причиню себе вреда. У меня будет больше денег. Я буду чувствовать себя более расслабленным
1.				
2.				
3.				
4.				

Я дерусь в баре. Я хожу с синяками и порезами. Я трачу слишком много денег на то, что мне не нужно". Затем, готовясь к будущему, Карл выбирает новые стратегии совладания с ситуацией: "Прибегнуть к осознанному дыханию. Помнить о своей связи с Вселенной. Представить себе безопасное место. Помнить о том, что ты ценишь". И, наконец, более здоровые последствия, которые он предсказал, были: "Я не буду ощущать такого сильного беспокойства. Я не причиню себе вреда. У меня будет больше денег. Я буду чувствовать себя более расслабленным". Опять же, легко увидеть, что новые навыки стрессоустойчивости Карла гораздо более здоровые, чем старые. Вы можете достичь тех же результатов, если найдете время, чтобы подготовиться к предсказуемым ситуациям в будущем.

На каждом рабочем листе напишите четыре дистрессовые ситуации из прошлого и способ совладания с ними. Определите, какие нездоровые стратегии совладания вы использовали и какие последствия они имели для вас и всех участников ситуации. Затем запишите, какие новые навыки стрессоустойчивости можно было бы применить, чтобы справиться с этими ситуациями более здоровым способом. Просмотрите главы 1 и 2 и выберите навыки стрессоустойчивости, которые вы нашли полезными. Считайте, что это — варианты для столбцов "Новые стратегии совладания" из обоих рабочих листов. Самое главное — будьте конкретны. Если вы запишете: "Использовать самоободряющее высказывание", уточните, что это за высказывание. Или, если вы запишете: "Взять тайм-аут", укажите, что именно собираетесь делать. Зафиксируйте конкретные идеи, чтобы не забыть их в дистрессовой ситуации. Наконец, напишите, какими были бы более здоровые последствия, если бы вы использовали свои новые навыки стрессоустойчивости. Используйте представленные примеры как руководство к действию (сделайте ксерокопии рабочих листов, если вам не хватило места).

Составьте план совладания для чрезвычайных ситуаций

Надеюсь, вы практиковали новые навыки стрессоустойчивости из глав 1 и 2 и теперь имеете хорошее представление о том, какие из них лучше всего подходят вам. Или, возможно, рабочий лист "Выработка новых стратегий совладания для дистрессовых ситуаций" в последнем разделе помог вам определить, какие из навыков будут для вас наиболее действенными. Теперь вы готовы к следующему шагу — составлению индивидуального плана совладания с некоторыми распространенными дистрессовыми ситуациями как в случае, когда вы окружены другими людьми, так и когда вы находитесь в одиночестве.

Для ситуаций, когда вы находитесь с другими людьми, перечислите четыре стратегии совладания, которые, по вашему мнению, наиболее действенны для вас. Будьте конкретны и запишите как можно больше деталей этой стратегии. Начните с самой эффективной стратегии, затем перейдите к следующей по эффективности, и т.д. План таков: вы пробуете применить первую стратегию, чтобы увидеть, поможет ли она совладать с дистрессовой ситуацией; затем, если этого не произойдет, вы переходите к следующей стратегии и т.д. Вернитесь к навыкам стрессоустойчивости, которые вы нашли полезными в главах 1 и 2, и к тем, которые вы включили в ваш рабочий лист “Новые стратегии совладания” в последнем разделе, а также используйте любой свой прошлый опыт применения навыков стрессоустойчивости.

Мой план совладания для чрезвычайных ситуаций, когда я
расстроен и нахожусь среди других людей

Прежде всего, я буду _____

Далее я буду _____

Затем я буду _____

Наконец, я буду _____

Мой план совладания для чрезвычайных ситуаций, когда я
расстроен и нахожусь один

Прежде всего, я буду _____

Далее я буду _____

Затем я буду _____

Наконец, я буду _____

Закончив составлять оба плана, запишите каждый из них на отдельную карточку и держите при себе в бумажнике или сумке. Так у вас под рукой будет постоянное напоминание о ваших новых навыках стрессоустойчивости, и вам больше не придется полагаться на свои старые, неэффективные стратегии. Кроме того, вам не нужно будет пытаться вспомнить, что делать, когда вы в следующий раз испытаете злость, обиду или огорчение. Вы просто достанете свою карточку и станете следовать своему плану совладания для чрезвычайных ситуаций.

Заключение

Не забывайте практиковать свои новые навыки стрессоустойчивости как можно чаще и не расстраивайтесь, если у вас не получится сделать все правильно с первой попытки. Новые навыки осваивать сложно, и подчас вы будете чувствовать себя неловко. Однако навыкам стрессоустойчивости может научиться каждый, и они уже помогли тысячам людей, таким же, как и вы. Удачи!

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

Рабочее определение осознанности таково: осознание, возникающее из сосредоточения внимания на настоящем моменте, и безоценочное отношение к разворачивающемуся переживанию каждого момента.

Джон Кабат-Зинн (Kabat-Zinn, 2003)

Навыки осознанности: что это такое?

Осознанность, также известная как медитация, — ценный навык, которому тысячи лет обучают во многих мировых религиях, включая христианство (Merton, 1960), иудаизм (Pinson, 2004), буддизм (Rahula, 1974) и ислам (Inayat Khan, 2000). Начиная с 1980-х годов, Джон Кабат-Зинн начал использовать навыки нерелигиозной осознанности, чтобы помочь хроническим пациентам справляться с проблемами дистресса (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1987). Совсем недавно похожие техники осознанности были интегрированы и в другие формы психотерапии (Segal, Williams, & Teasdale, 2002), включая диалектическую поведенческую терапию (Linehan, 1993a). Исследования показали, что навыки осознанности эффективны для снижения риска тяжелой формы депрессии (Teasdale et al., 2000), уменьшения симптомов тревоги (Kabat-Zinn et al., 1992), хронической боли (Kabat-Zinn et al., 1985; Kabat-Zinn et al., 1987), переживания (Kristeller & Hallett, 1999), повышения стрессоустойчивости, усиления релаксации и укрепления навыков совладания для трудных ситуаций (Baer, 2003). В результате данных исследований осознанность представляется одним из наиболее важных базовых навыков диалектической поведенческой терапии (Linehan, 1993a).

Так что же такое осознанность? Одно из определений, вынесенное в эпиграф этой главы, было предложено исследователем осознанности Джоном Кабат-Зинном. Но исходя из целей нашей книги, осознанность — это способность осознавать свои мысли, эмоции, физические ощущения и действия в настоящий момент, безоценочно и неосуждающе по отношению к себе и своим переживаниям.

Вы когда-нибудь слышали выражения “Живи в настоящем” или “Будь здесь и сейчас”? Это два способа сказать: “Осознавай, что с тобой происходит”.

Но это не всегда легкая задача. В каждый момент времени вы можете думать, чувствовать, ощущать и делать одновременно много разных дел. Например, подумайте о том, что с вами происходит прямо сейчас. Вероятно, вы где-то сидите, читая эти строки. Но в то же самое время вы дышите, слышите звуки вокруг, отмечаете, что написано в книге, ощущаете вес своего тела, сидя на стуле, а может быть, думаете о чем-то еще. Вероятно, вы также осознаете свое физическое или эмоциональное состояние: счастье, грусть, усталость или возбуждение. Возможно, вы осознаете телесные ощущения, например, как бьется сердце или поднимается и опускается грудь, когда вы дышите. Может быть, вы делаете что-то совсем не осознанно, например покачиваете ногой, бормочете или подпираете голову рукой. Все это нужно осознать, и прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу. Представьте, что происходит с вами, когда вы заняты каким-либо делом, например разговариваете с кем-то или контактируете с людьми на работе. Правда в том, что невозможно достичь 100%-ного осознания. Но чем более осознанным вы научитесь быть, тем лучше будете контролировать свою жизнь.

Однако помните: время никогда не стоит на месте, и каждая секунда вашей жизни отличается от предыдущей. Поэтому важно научиться осознавать “каждый настоящий момент”. Например, когда вы закончите читать это предложение, момент, когда вы начали его читать, уже ушел, и ваш настоящий момент совсем другой. На самом деле и *вы* уже другой. Клетки вашего тела постоянно отмирают и заменяются новыми, так что на физическом уровне вы изменились. Не менее важно и то, что ваши мысли, чувства, ощущения и действия никогда не остаются прежними в каждой новой ситуации, они тоже меняются. Поэтому важно, чтобы вы научились осознавать то, как меняются ваши переживания в каждый отдельный момент вашей жизни.

И, наконец, для того, чтобы полностью осознавать свои переживания в настоящий момент, необходимо, чтобы вы делали это, не осуждая себя, свою ситуацию или других людей. В диалектической поведенческой терапии это называется радикальным принятием (*Linehan, 1993a*). Как говорилось в главе 2, радикальное принятие означает толерантность к происходящему, без попыток оценить или изменить его. Это важно, потому что, оценивая себя, свои переживания или кого-то еще в данный момент, вы на самом деле не сможете обращать внимания на то, что происходит в этот момент *с вами*. Например, многие люди тратят много времени, тревожась об ошибках, которые они совершили в прошлом или которые могут совершить в будущем. Но пока они это делают, их внимание более не сосредоточено на том, что происходит с ними *в этот момент*; их мысли находятся где-то еще. В результате они живут в болезненном прошлом или будущем, и жизнь кажется им очень тяжелой.

Таким образом, осознанность — это способность переживать свои мысли, эмоции, физические ощущения и действия в настоящий момент, безоценочно и не осуждая самого себя и свои переживания.

Упражнение “Неосознанность”

Понятно, что осознанность — это навык, требующий практики. Большинство людей отвлекаются, находятся “вне зоны доступа” и проводят большую часть своей повседневной жизни неосознанно, словно на автопилоте. В результате, когда ситуация развивается не так, как они ожидают, они теряются, волнуются и расстраиваются. Вот некоторые ситуации, когда все мы делаем что-то неосознанно. Отметьте галочкой те из них, в которые вы попадали.

- ___ Управляя автомобилем или путешествуя, вы не помните, что видели или по какой дороге ехали.
- ___ Во время разговора с кем-то вы вдруг понимаете, что не знаете, о чем говорил собеседник.
- ___ Во время разговора с кем-то вы уже думаете о том, что сейчас ответите, хотя собеседник еще не закончил говорить.
- ___ Читая что-то, вы вдруг понимаете, что думали о чем-то еще, и забыли, что только что прочитали.
- ___ Входя в комнату, вы вдруг забываете, зачем сюда пришли.
- ___ Положив вещь куда-то, вы не можете вспомнить куда.
- ___ Принимая душ, вы планируете, что будете делать дальше, а вымыв голову или намывлив тело, не можете вспомнить своих планов.
- ___ Занимаясь сексом, вы думаете о других вещах или людях.

Все эти примеры довольно безобидны. Но для людей с перегруженными эмоциями неосознанность часто имеет тяжелые последствия для жизни. Рассмотрим пример Ли. Он думал, что все на работе его ненавидят. Однажды в столовой новая сотрудница, которую он считал привлекательной, подошла к нему и попросила разрешения сесть рядом. Женщина старалась подружиться и завязать диалог, но Ли был больше занят диалогом с самим собой.

“Скорее всего, она высокомерна, как и все остальные, — думал он. — Зачем кому-то проявлять ко мне интерес? Почему она хочет посидеть со мной? Наверное, кто-то решил подшутить надо мной и подослал ее ко мне”. С того момента, когда женщина села рядом и попыталась заговорить, Ли становился все более злым и подозрительным.

Женщина делала все возможное, чтобы завязать разговор. Она спросила, нравится ли Ли работа в компании, давно ли он здесь работает, и даже спросила его о погоде, но Ли не обращал на нее внимания. Он был так поглощен своим внутренним диалогом и самокритичными мыслями, что совершенно не замечал, как сотрудница пыталась подружиться.

После пяти минут безуспешных попыток женщина наконец перестала разговаривать с Ли. Через несколько минут она пересела за другой столик, а когда она ушла, Ли себя поздравил. “Я так и знал. Ни секунды не сомневаюсь, что я был ей неинтересен”, — подумал он. Нежелание изменить свою позицию, отсутствие осознанности и чрезмерная самокритичность лишили Ли возможности обрести друга.

Почему важен навык осознанности

Теперь, когда вы лучше представляете, что такое осознанность, будет легко понять, почему этот навык так важен. Но для целей этой книги давайте четко проясним, почему вам нужно обучаться навыку осознанности. На это имеются три причины.

1. Навыки осознанности помогут вам сосредоточиться на одной вещи в данный момент, и, таким образом, вы сможете лучше контролировать свои перегруженные эмоции.
2. Осознанность поможет вам научиться выявлять и отделять оценочные суждения от своего опыта. Оценочные суждения часто подпитывают перегруженные эмоции.
3. Осознанность поможет вам развить навык, очень важный в диалектической поведенческой терапии и называемый *мудрым разумом* (Linehan, 1993a).

Мудрый разум — это способность принимать здравые решения о своей жизни, основываясь как на рациональных суждениях, так и на эмоциях. Вероятно, вы заметили, что часто бывает трудно или невозможно принимать правильные решения, когда ваши эмоции интенсивны, неконтролируемы или противоречат разуму. Аналогично трудно принимать обоснованные решения, когда ваши мысли интенсивны, иррациональны или противоречат вашим чувствам. Мудрый разум — это такое принятие решений, когда рациональность мыслей уравновешивается эмоциями. Этот навык мы обсудим в главе 4.

Об этой главе

В этой и следующей главах вы найдете упражнения, которые помогут вам стать более осознанными в сиюминутном переживании. Эта глава познакомит вас с начальными упражнениями на осознанность, которые помогут вам более осознанно наблюдать и описывать свои мысли и эмоции.

В диалектической поведенческой терапии это называется навыками осознанности категории “что” (Linehan, 1993b). Эти упражнения помогут вам осознать, на чем вы концентрируетесь. В следующей главе вы обучитесь более углубленным навыкам осознанности. В диалектической поведенческой терапии они называются навыками осознанности категории “как” (Linehan, 1993b), т.е. они помогают научиться, как относиться к осознанию и безоценочно к своему ежедневному опыту.

Упражнения в этой главе научат вас четырем навыкам осознанности категории “что”.

1. Более полно концентрироваться на настоящем моменте.
2. Распознавать свои мысли, эмоции, физические ощущения и сосредотачиваться на них.
3. Сосредоточиваться на ежеминутном потоке сознания.
4. Отделять свои мысли от эмоций и физических ощущений.

Читая следующие упражнения, выполняйте их в порядке, в котором они представлены. Упражнения в этой главе посвящены четырем навыкам осознанности категории “что”, и каждое упражнение основывается на предыдущем.

Упражнение “Сосредоточение на одной минуте”

Это первое упражнение, которое поможет вам более полно сосредоточиться на настоящем моменте. Простое в исполнении, оно часто дает удивительный эффект. Его цель — помочь вам лучше осознавать собственное чувство времени. Для этого упражнения вам понадобятся часы с секундной стрелкой или, лучше, секундомер.

Многие люди чувствуют, что время проходит очень быстро. В результате они всегда спешат что-то делать и постоянно думают о том, что надо сделать после этого, или о том, что может пойти не так. К сожалению, в результате такие люди теряют осознанность того, чем заняты в данный момент. Другие люди, наоборот, чувствуют, что время идет очень медленно. В результате они чувствуют, что у них в запасе больше времени, чем есть на самом деле, поэтому часто опаздывают. Это простое упражнение поможет вам лучше осознавать, как быстро или медленно идет время.

Инструкции

Чтобы начать это упражнение, усадьтесь в удобное кресло в комнате, где несколько минут вас не будут беспокоить, и устранили все отвлекающие звуки. Засеките время на часах или секундомере. Затем, не считая секунды и не глядя на

часы, просто сидите молча. Когда вы подумаете, что уже прошла минута, снова посмотрите на часы или остановите таймер. Обратите внимание, сколько времени реально прошло.

Вы посмотрели на часы, когда прошло меньше одной минуты? Если да, то сколько времени прошло — 10, 20, 40 секунд? Если это была не целая минута, подумайте, как это влияет на вас. Вы всегда спешите делать что-то, потому что думаете, что у вас нет времени в запасе? Если да, то как результат этого упражнения повлиял на вас?

Вы взглянули на часы, когда прошло больше минуты? Если да, то сколько времени прошло — 1,5, 2 минуты? Если это так, подумайте, как это влияет на вас. Вы часто опаздываете на встречи, потому что думаете, что у вас в запасе больше времени, чем есть на самом деле? Если да, то как результат этого упражнения повлиял на вас?

Какими бы ни были ваши результаты, одна из целей обучения навыкам осознанности — помочь вам развить более точное осознание вашего сиюминутного опыта, включая восприятие времени. Если хотите, вернитесь к этому упражнению через несколько недель после тренировки других навыков осознанности и посмотрите, изменилось ли ваше восприятие времени.

Упражнение “Сосредоточьтесь на одном объекте”

Концентрация внимания на одном объекте — это второй навык осознанности, который поможет вам более полно сосредотачиваться на настоящем моменте. Помните, одна из самых больших ловушек неосознанности заключается в том, что ваше внимание блуждает от одного объекта к другому или от одной мысли к другой. В результате вы часто теряетесь, отвлекаетесь и расстраиваетесь. Это упражнение поможет вам сосредоточить внимание на одном объекте. Его цель — помочь вам тренировать свои “ментальные мышцы”. Это означает, что вы научитесь удерживать внимание на том, что наблюдаете. Практикуясь, вы научитесь лучше сосредоточивать свое внимание, как спортсмен, натренировавший мышцы, чтобы стать сильнее.

Во время этого упражнения, так или иначе, вы будете отвлекаться на свои мысли, воспоминания или другие ощущения. Это нормально и происходит с каждым, кто выполняет данное упражнение. Делайте все возможное, не критикуйте себя или прекратите упражнение. Просто останавливайте себя, когда ваш разум отвлекается, и возвращайте внимание на рассматриваемый объект.

Чтобы сосредоточиться, выберите маленький объект, например, какой-то предмет, лежащий на столе, безопасный для прикосновения и эмоционально нейтральный. Это может быть ручка, цветок, часы, кольцо, чашка или что-то подобное. Не сосредоточивайтесь на чем-то, что может ранить вас, или на картине, которая вам не нравится. Это вызовет у вас слишком много эмоций.

Усядьте в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить в течение нескольких минут, и положите предмет на стол перед собой. Выключите любые отвлекающие звуки. Если у вас есть секундомер или будильник, установите таймер на пять минут. Выполняйте это упражнение ежедневно один-два раза в течение двух недель, каждый раз выбирая другой объект для сосредоточения.

Если хотите, можете скопировать инструкции или записать их медленным, ровным голосом на звукозаписывающее устройство, чтобы воспроизводить во время упражнений.

Инструкции

Для начала усядьтесь в удобное кресло и сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Затем, не касаясь объекта, начните смотреть на него и всесторонне исследовать глазами. Не торопитесь, рассматривайте; подумайте, на что он похож. Затем представьте разные свойства объекта.

- Как выглядит его поверхность?
- Она кажется глянцевой или матовой?
- Она кажется гладкой или шероховатой?
- Она кажется мягкой или жесткой?
- Она разноцветная или однотонная?
- Что еще особенного в том, как выглядит объект?

Не спешите, наблюдайте за объектом. Теперь возьмите его в руку или коснитесь его, протянув руку. Начните отмечать ощущения.

- Он гладкий или шероховатый?
- У него есть грани или он плоский?
- Он мягкий или жесткий?
- Он гибкий или твердый?
- Есть ли у объекта области, отличающиеся друг от друга?
- Какой кажется температура объекта?
- Если вы можете взять его в руку, обратите внимание, сколько он весит.
- Что еще вы можете сказать о том, каков он на ощупь?

Продолжайте исследовать объект с помощью как зрения, так и осязания. Продолжайте спокойно дышать. Когда ваше внимание начинает блуждать, сосредоточьтесь на объекте. Продолжайте исследовать объект до тех пор, пока не пройдет ваша тревога или пока вы полностью не изучите все его свойства.

Упражнение “Луч света”

Это третье упражнение, которое поможет вам более полно сосредоточиться на настоящем моменте. Оно поможет вам лучше осознавать физические ощущения вашего тела. Перед началом упражнения прочитайте инструкции, а потом либо оставьте их рядом с собой, если вам нужно будет обращаться к ним во время выполнения упражнения, либо запишите их медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство и воспроизводите, когда будете наблюдать за ощущениями в своем теле.

Как и в случае с другими упражнениями в этой главе, скорее всего, при выполнении этого упражнения ваше внимание начнет блуждать. Это нормально. Заметив, что фокус вашего внимания сместился, осторожно верните его к упражнению и сделайте все возможное, чтобы не критиковать и не оценивать себя.

Инструкции

Для начала усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить в течение 10 минут. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, затем закройте глаза. Вообразите себе луч белого света, спускающийся на вашу макушку, словно нимб. По мере выполнения этого упражнения луч белого света будет медленно опускаться вниз по вашему телу, и вы начнете осознавать различные телесные ощущения.

Продолжая дышать с закрытыми глазами, наблюдайте луч белого света, спускающийся на вашу макушку, и обратите внимание на любые физические ощущения, которые вы испытываете в этой части тела. Вы можете заметить покалывание или зуд кожи головы. Какие бы ощущения вы не отметили, все в порядке.

- *Луч света начинает медленно опускаться с макушки к кончикам ваших ушей, глазам и носу. Когда это происходит, осознавайте любые ощущения, которые испытываете там, даже самые небольшие.*
- *Обратите внимание на любое напряжение мышц, которое можете ощущать на своей макушке.*
- *Когда круг света медленно опускается на нос, рот и подбородок, продолжайте сосредотачиваться на любых физических ощущениях, которые можете чувствовать там.*
- *Обратите внимание на затылок, если чувствуете его.*
- *Обратите внимание на любые ощущения во рту, на языке или зубах.*

- Продолжайте наблюдать, как воображаемый круг света опускается на шею, и замечайте любые ощущения в горле или напряжение мышц в тыльной части шеи.
- Теперь луч расширяется и начинает двигаться вниз по туловищу вдоль ваших плеч.
- Обратите внимание на любые ощущения, напряжение мышц или покалывание, которое можете испытывать в плечах, верхней части спины, руках и верхней части груди.
- Когда круг света продолжает опускаться вдоль ваших рук, отмечайте любые ощущения, которые осознаете в предплечьях, локтях, кистях, запястьях и пальцах. Осознавайте любое покалывание, зуд или напряжение, которые могут быть в этих местах.
- Теперь осознайте свою грудь, среднюю часть спины, туловище, нижнюю часть спины и желудок. Опять же, обратите внимание на любое напряжение или ощущение, независимо от того, насколько малозаметными они могут быть.
- Когда луч продолжает опускаться вниз вдоль вашей нижней части тела, осознайте любые ощущения в области таза, ягодиц и бедер.
- Обязательно обратите внимание на задние части ног и на любые ощущения там.
- Продолжайте наблюдать, как луч света опускается вокруг ваших бедер, икр, голеней, ступней и пальцев ног. Обратите внимание на любые ощущения или напряжение, которые вы испытываете.

Затем, когда луч света закончит опускаться и исчезнет, сделайте еще несколько медленных, глубоких вдохов и, когда почувствуете себя комфортно, медленно откройте глаза и верните свое внимание в комнату.

Упражнение “Внутренне-внешние переживания”

Теперь, когда вы попрактиковали осознанность как внешнего по отношению к вам объекта, так и своих внутренних ощущений, следующий шаг должен объединить эти переживания. Это первое упражнение, которое научит вас, как распознать свои мысли, эмоции, физические ощущения и сосредоточиться на них. Для этого следует научиться переключать свое внимание осознанным, направленным образом внутрь и наружу — на то, что вы испытываете внутри (например, ваши физические ощущения и мысли), и на то, что вы переживаете вовне (например, что вы замечаете глазами, ушами, носом и осязанием).

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Затем вы можете либо держать эти инструкции рядом с собой, если нужно будет обратиться к ним при выполнении упражнения, либо записать их медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство, чтобы слушать, когда будете практиковать переключение внимания между внутренним и внешним осознанием.

Инструкции

Для начала усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить в течение 10 минут. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и расслабьтесь.

Не закрывая глаз, сосредоточьте свое внимание на каком-либо объекте в комнате. Обратите внимание, на что похож этот объект. Обратите внимание на его форму и цвет. Представьте, каким этот объект был бы на ощупь, если бы вы могли его поддержать. Представьте, сколько он может весить. Молча опишите себе объект настолько подробно, насколько это возможно. Отведите на это минуту. Продолжайте дышать. Если направленность вашего внимания начинает смещаться, просто верните его к упражнению, не критикуя себя. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив описание объекта, вернитесь к своему телу. Обратите внимание на любые физические ощущения, которые можете испытывать. Просканируйте свое тело с головы до ног. Обратите внимание на любое напряжение мышц, любое покалывание, которое можете испытывать, или любые другие ощущения, которые вы осознаете. Уделите минуту, чтобы выполнить это, продолжая дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь перенаправьте свое внимание на слух. Обратите внимание на любые звуки, которые можете слышать. Отметьте звуки, которые слышите за пределами комнаты, и что они собой представляют. Теперь осознайте любые звуки, которые вы слышите внутри комнаты, и отметьте, что они собой представляют. Попробуйте заметить даже слабые звуки, такие как тиканье часов, шум ветра или биение вашего сердца. Если вы отвлекаетесь на любые мысли, возвращайте свое внимание к слуховым ощущениям. Потратьте минуту, чтобы сделать это, и продолжайте дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив слушать звуки, которые можете различить, верните внимание к своему телу. Опять же, обратите внимание на любые физические ощущения. Осознайте тяжесть вашего тела, сидящего на стуле. Обратите внимание на тяжесть ног, стоящих на полу. Обратите внимание на тяжесть головы, опирающейся на шею. Обратите внимание на то, как в целом чувствует себя ваше тело. Если вы отвлеклись на свои мысли, просто обратите внимание, что они собой представляют, и максимально сосредоточьтесь на своих физических ощущениях. Дайте себе

минуту, чтобы сделать это, и продолжайте медленно и глубоко дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Еще раз перенаправьте ваше внимание. На этот раз сосредоточьте его на обонянии. Обратите внимание на любые запахи, которые присутствуют в комнате, приятные или нет. Если вы не замечаете никаких запахов, просто осознайте поток воздуха, входящий в ваши ноздри, когда вы вдыхаете через нос. Из всех сил старайтесь удерживать внимание на обонянии. Если вы отвлеклись на какие-то мысли, вернитесь к своему носу. Делайте это в течение минуты и продолжайте дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив использовать обоняние, снова вернитесь к физическим ощущениям. Обратите внимание на любые ощущения, которые вы можете испытывать. Еще раз просканируйте свое тело с головы до ног и осознайте любое мышечное напряжение, покалывания или другие физические ощущения. Если ваши мысли отвлекают вас, делайте все возможное, чтобы вернуть внимание к физическим ощущениям. Отведите себе на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь, наконец, перенаправьте свое внимание на осязание. Протяните одну руку и коснитесь объекта, если он находится в пределах досягаемости. Или, если его нет в пределах досягаемости, дотроньтесь до стула, на котором сидите, или коснитесь своей ноги. Обратите внимание на то, каков объект на ощупь. Обратите внимание, какова его поверхность — гладкая или шероховатая. Обратите внимание на то, сгибается он или нет. Обратите внимание на его поверхность — мягкая она или твердая. Обратите внимание, как объект ощущается кожей ваших пальцев. Если ваши мысли начинают отвлекаться, просто верните внимание на объект, которого вы касаетесь. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Когда вы закончите, сделайте три-пять медленных, глубоких вдохов и верните внимание в комнату.

Упражнение “Записывание мыслей в течение трех минут”

Это второе упражнение, которое поможет вам распознавать ваши мысли, эмоции и физические ощущения и сосредоточиться на них. В нем вы определите количество своих мыслей за три минуты. Это позволит вам лучше осознавать, насколько на самом деле быстр ваш разум. Это упражнение также поможет вам подготовиться к следующему упражнению — “Диффузия мыслей”.

Инструкции для этого упражнения просты: установите таймер на три минуты и начните записывать на бумаге каждую появившуюся у вас мысль. Но не пытайтесь записывать мысли подробно. Просто напишите слово или два,

которые их передают. Например, если вы думали о проекте, который должны завершить на работе к следующей неделе, просто напишите “проект” или “работа над проектом”. Затем запишите следующую мысль.

Посмотрите, сколько мыслей вы можете уловить за три минуты, независимо от того, насколько они незначительны. Если вы начинаете думать об этом упражнении, напишите “упражнение”. Или, если вы начинаете думать о бумаге, на которой пишете, напишите “бумага”. Никто, кроме вас, не увидит эти записи, так что будьте честны с собой.

Закончив, подсчитайте количество мыслей за три минуты и умножьте на двадцать, чтобы понять, сколько мыслей у вас может быть за час.

Упражнение “Диффузия мыслей”

Это третье упражнение, которое поможет вам распознавать свои мысли, эмоции и физические ощущения и сосредоточиться на них. *Диффузия мыслей* — техника, заимствованная из терапии принятия и ответственности (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), которая доказала свою успешность в лечении эмоционального дистресса.

Если дистрессовые мысли повторяются, за них легко “зацепиться”, как рыба клюет на наживку на крючке (Chodron, 2003). Напротив, диффузия мыслей поможет вам осознанно наблюдать за своими мыслями, не застревая в них. Практикуя этот навык, вы научитесь выбирать между мыслями, на которых хотите сосредоточиться, и мыслями, которые хотите отпустить вместо того, чтобы застревать в них.

Диффузия мыслей требует участия воображения. Целью этого навыка является визуализация мыслей — представление их в виде картинок или слов, спокойно уплывающих от вас, чтобы вы не заикливались на них и не анализировали их. Какой бы способ вы ни выбрали, это нормально. Вот некоторые идеи, которые были полезны другим людям.

- Представьте, что вы сидите в поле и смотрите, как ваши мысли уплывают в виде облаков.
- Представьте, что вы сидите у ручья и наблюдаете, как ваши мысли проплывают мимо в виде упавших на воду листьев.
- Представьте себе, что ваши мысли, написанные на песке, смывают волны океана.
- Представьте себя за рулем автомобиля и наблюдайте, как пробегают мимо ваши мысли, написанные на рекламных щитах.
- Представьте себе, что ваши мысли покидают вашу голову и сторают, шипя в пламени свечи.

- Представьте себе, что вы сидите под деревом и смотрите, как ваши мысли, написанные на листьях, падают вниз.
- Представьте себя стоящим в комнате с двумя дверями; затем следите за тем, как ваши мысли входят в одну дверь и выходят в другую.

Если одна из этих идей поможет вам, замечательно. Если нет, вы можете создать свои собственные образы. Просто убедитесь, что вы ухватили суть этого упражнения, состоящую в том, чтобы визуально отслеживать свои мысли, которые приходят и уходят, не удерживая и не анализируя их. Не забудьте использовать радикальное принятие при выполнении этого упражнения. Пусть ваши мысли будут такими, какие они есть; не отвлекайтесь на борьбу с ними или критику себя за них. Просто дайте мыслям приходить и уходить.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Если, практикуя эту технику, вам удобнее слушать инструкции, используйте звукозаписывающее устройство и падайте их медленным, ровным голосом. Когда вы впервые используете диффузию мыслей, установите кухонный таймер или будильник на 3–5 минут и практикуйтесь, отпуская свои мысли, пока не сработает будильник. Привыкнув к этой технике, вы сможете устанавливать будильник на более длительное время, например на 8–10 минут. Но не ожидайте, что сразу сможете долго усидеть на месте. Для начала, чтобы научиться диффузии мыслей, достаточно 3–5 минут.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить, пока не законит таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, расслабьтесь и закройте глаза.

Теперь вообразите себя в выбранном вами сценарии, следящим за своими приходящими и уходящими мыслями, будь то на пляже, у ручья, в поле, в комнате или где-либо еще. Постарайтесь ясно представить себя в этой ситуации. Сделав это, начните осознавать свои мысли. Наблюдайте за тем, как возникают ваши мысли, какими бы они ни были. Не пытайтесь остановить мысли и критиковать себя за них. Просто наблюдайте, как они возникают, а затем, какую бы технику вы ни выбрали, наблюдайте за тем, как они исчезают. Какими бы ни были мысли, большими или маленькими, важными или несущественными, наблюдайте за каждой из них, возникающей в вашем разуме, а затем позволяйте ей уплыть или исчезнуть, в зависимости от того, что вы выбрали.

Просто продолжайте наблюдать, как мысли возникают и исчезают. Используйте те образы для представления мыслей или слов, которые вам наиболее близки. Делайте все возможное, чтобы увидеть, как мысли возникают и исчезают, не цепляясь за них и не критикуя себя.

Если в одно и то же время возникает более одной мысли, наблюдайте, как все они возникают и исчезают. Если мысли приходят очень быстро, сделайте все возможное, чтобы увидеть, как они исчезают, не цепляясь ни за одну из них. Продолжайте дышать и наблюдайте, как мысли приходят и уходят, пока не зазвенит ваш таймер.

Закончив, сделайте еще несколько медленных, глубоких вдохов, а затем медленно откройте глаза и сосредоточьтесь на комнате.

Упражнение “Опишите свою эмоцию”

Это четвертое упражнение, которое поможет вам распознавать свои мысли, эмоции и физические ощущения и сосредоточиваться на них. До сих пор упражнения в этой главе помогали вам научиться быть более осознанным к своим физическим ощущениям и мыслям. Следующее упражнение поможет вам лучше осознавать свои эмоции. Как и в случае с некоторыми другими упражнениями, инструкции для его выполнения кажутся простыми, но результаты могут быть впечатляющими. В этом упражнении от вас требуется выбрать эмоцию, а затем описать, нарисовать и объяснить ее.

Итак, для начала выберите эмоцию. Это может быть как приятная, так и неприятная эмоция. В идеале вам следует выбрать эмоцию, которую вы испытываете в момент выполнения упражнения, если только эта эмоция не является подавляюще грустной или разрушительной. Если это именно такая эмоция, то прежде чем начать упражнение, подождите, пока не почувствуете более полный контроль над ней. С другой стороны, если вы не можете определить, что именно чувствуете сейчас, выберите эмоцию, которую переживали недавно, ту, которую легко можете вспомнить. Но что бы вы ни выбрали, постарайтесь конкретизировать эту эмоцию. Например, если вы недавно подрались со своим супругом или партнером, потому что он или она что-то сделали с вами, это ситуация, а не эмоция. Может быть, из-за этой ситуации вы почувствовали злость, обиду, грусть, собственную глупость или что-то еще. Определите конкретно, что вы из-за этого чувствуете. Вот еще пример. Может быть, кто-то недавно сделал вам подарок. Это ситуация. Ваши эмоции будут зависеть от того, как вы отнеслись к подарку. Если это было то, чего вы всегда хотели, вы можете испытывать воодушевление. Если подарок подарил человек, которого вы не очень хорошо знаете, у вас могут возникнуть сомнения по поводу цели этого поступка. Определите конкретно, что вы чувствуете.

Ниже приведен список некоторых наиболее часто переживаемых эмоций.

Список часто испытываемых эмоций

Безнадежность	Любовь	Разбитость
Безопасность	Безнадежность	Раздражение
Безразличие	Любознательность	Разочарование
Беспокойство	Надежда	Разъяренность
Бесполезность	Находчивость	Ранимость
Благоговение	Нервозность	Расстройство
Благодарность	Неуверенность	Ревность
Блаженство	Обеспокоенность	Решительность
Веселость	Облегчение	Сила
Взволнованность	Обожание	Скука
Вина	Одержимость	Смущение
Влюбленность	Одиночество	Смятение
Восхищение	Оживленность	Сожаление
Гордость	Озабоченность	Страх
Достоинство	Опустошение	Стыд
Желание нравиться	Осторожность	Счастье
Живость	Отвращение	Уважение
Зависть	Очарование	Уверенность
Заинтересованность	Печаль	Удивление
Застенчивость	Подавленность	Удовлетворение
Злость	Подозрительность	Ужас
Игривость	Просветленность	Усталость
Испуг	Пустота	Уязвимость
Истериичность	Радость	Энергичность

Определив эмоцию, которую вы хотите исследовать, запишите ее в верхней части формы "Опишите свою эмоцию" (см. далее) или используйте чистый лист бумаги.

Затем, подключив воображение, изобразите, как выглядит ваша эмоция. Это может показаться сложным, но просто делайте все, что можете. Например, счастье можно изобразить как солнце или мороженое на палочке. Рисунок не должен что-то означать для кого-то еще, кроме вас. Просто попробуйте.

Затем попробуйте придумать звук, который бы описал эмоцию. Например, если вам грустно, это может быть вздох, например “ох”. Или, возможно, ваши эмоции лучше выразит какая-то песня. Опишите звук максимально подробно на листе рядом с вашим рисунком.

Затем опишите действие, которое соответствует вашей эмоции. Например, если вам скучно, таким действием может быть сон. Или, если вы чувствуете стыд, действием может быть убежать прочь и спрятаться. Сделайте все возможное, чтобы описать действие, и разместите описание рядом с рисунком.

Следующий шаг — описать интенсивность эмоции, на которой вы сосредоточились. Это потребует некоторых усилий. Сделайте все возможное, чтобы описать силу этой эмоции. Не стесняйтесь проявлять творческий подход и использовать метафоры, если вам нужно. Например, если вы чувствуете себя очень нервным, можете написать, что ваше сердце стучит, как паровоз. А если вы лишь немного злитесь, то можете написать, что интенсивность чувства похожа на комариный укус.

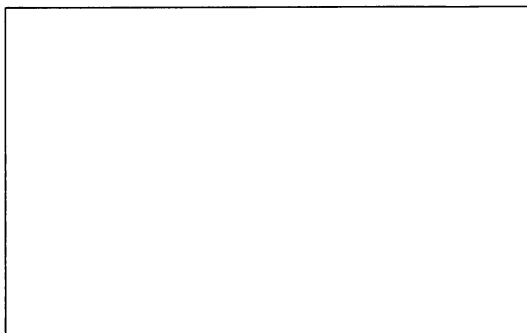
После описания интенсивности эмоции кратко дайте общую характеристику того, как вы себя чувствуете. Опять же, не стесняйтесь и сделайте описание максимально креативным. Если вы нервничаете, может быть, вы ощущаете, что ваши ноги “ватные”. А если злитесь, то можете чувствовать себя “чайником, который вот-вот закипит”. Будьте максимально точны в своем описании и креативны настолько, насколько это возможно, чтобы передать свои чувства.

Наконец добавьте любые мысли, которые приходят в голову вследствие ваших эмоций. Важно: вы должны описать именно мысли, а не другие эмоции. Например, не выбирайте ни одно из слов в списке выше, чтобы описать их. Это эмоции, а не мысли. Описывая свои мысли, вы должны быть в состоянии закончить следующие предложения: “Мои эмоции заставляют меня думать, что...” или “Мои эмоции заставляют меня думать о...” Важно, чтобы вы начали разделять свои мысли и эмоции, потому что это позволит вам лучше контролировать те и другие в будущем. Вот несколько примеров мыслей, которые могут возникнуть из-за эмоций. Если вы чувствуете уверенность в себе, возможно, вы думаете о том, чтобы попросить босса о повышении, или это наводит на воспоминание о других моментах вашей жизни, когда вы чувствовали себя уверенно и добились успеха. Если вы чувствуете свою уязвимость, у вас может возникнуть мысль, что вы больше не в силах справляться со стрессом или, наоборот, что вы сможете бороться с проблемами в своей жизни, даже если не станете сильнее.

Опишите свою эмоцию

Название эмоции _____

Нарисуйте эмоцию:



Опишите связанное с ней действие: _____

Опишите связанный с ней звук: _____

Опишите интенсивность эмоции: _____

Опишите качество эмоции: _____

Опишите относящиеся к эмоции мысли: _____

Упражнение “Переключение внимания”

Следующее упражнение научит вас третьему навыку осознанности категории “что” — определять, на чем вы сосредоточены в сиюминутном потоке осознания. Теперь, когда вы попрактиковали осознанность как своих эмоций, так и ощущений (зрение, слух, осязание), пришла пора соединить все это вместе. Это упражнение похоже на упражнение “Внутренне-внешние переживания”, потому что также учит переключать внимание внутрь-наружу осознанным и целенаправленным образом. Упражнение посвящено переключению внимания между вашими эмоциями и ощущениями и поможет найти в них разницу.

В какие-то моменты жизни все мы погружаемся в свои эмоции. Например, если кто-то скажет вам что-то обидное, это может расстроить вас на весь день, вы будете плохо думать о себе, злиться на кого-то еще или воспринимать все в мрачном свете. В эту “эмоциональную ловушку” попадают все. Но у тех, кто борется с перегруженностью эмоциями, такие переживания случаются чаще и бывают интенсивнее. Навыки осознанности помогут вам отделить сиюминутный опыт от внутренних эмоций и выбрать, на чем сосредоточиться.

Прежде чем приступить к этому упражнению, вам также нужно определить, как вы себя чувствуете в настоящий момент. Если вам нужно обратиться к списку эмоций в предыдущем упражнении, сделайте это. Постарайся максимально точно определить, что вы чувствуете. Даже если вы думаете, что ничего не чувствуете, скорей всего, это не так. Человек никогда не бывает полностью лишен эмоций. Возможно, вам просто скучно или вы спокойны. Сделайте все возможное, чтобы определить это.

Перед началом упражнения прочитайте инструкции. Затем либо держите их под рукой, если нужно будет обращаться к ним по ходу упражнения, либо запишите инструкции медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство, чтобы слушать, переключая внимание от ощущений к эмоциям.

Если нужно, установите таймер на 5–10 минут для выполнения упражнения.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить в течение 10 минут. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и расслабьтесь.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на том, что вы чувствуете. Мысленно назовите свою эмоцию. С помощью воображения представьте, как могла бы выглядеть ваша эмоция, если бы имела форму. Образ не должен что-то значить для кого-либо, кроме вас. Просто позвольте своему воображению придать вашей эмоции очертания или форму. Отведите минуту, чтобы сделать это, продолжая медленно дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь откройте глаза и сосредоточьтесь на объекте в комнате, в которой находитесь. Обратите внимание на то, как выглядит этот объект. Обратите внимание на его форму и цвет. Представьте себе, каким этот объект может быть на ощупь, если бы вы могли его взять. Представьте себе, сколько он может весить. Мысленно опишите объект как можно подробнее. Отведите на это минуту. Продолжайте дышать. Если ваше внимание начинает смещаться, просто верните его к упражнению, не критикуя себя. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив описание объекта, закройте глаза и верните внимание к своей эмоции. Подумайте о звуке, который может быть связан с вашей эмоцией. Звук может быть любым, который вы в состоянии представить, думая об эмоции — шум, песня или что-то еще. Закончив описание звука, подумайте о действии, связанном с вашей эмоцией. Опять же, это может быть что угодно, что еще больше усиливает понимание вашей эмоции. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно, глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь, закрыв глаза, перенаправьте внимание на слух. Обратите внимание на любые звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на звуки, приходящие извне вашей комнаты, и определите для себя, что они собой представляют. Попробуйте замечать даже незначительные звуки, такие как тиканье часов, шум ветра или биение сердца. Если вас отвлекли какие-либо мысли, верните свое внимание к слуховым ощущениям. Отведите минуту, чтобы сделать это, и продолжайте дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив слушать звуки, которые можете определить, верните внимание на эмоцию. С закрытыми глазами мысленно опишите интенсивность и качество своей эмоции. Опять же, не стесняйтесь проявлять творческий подход и использовать сравнения, если нужно. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Еще раз переключите свое внимание. На этот раз сосредоточьтесь на обонянии. Обратите внимание на любые запахи, которые присутствуют в комнате, приятные или нет. Если не замечаете никаких запахов, просто осознайте поток воздуха, входящий в ваши ноздри, когда вы вдыхаете через нос. Из всех сил старайтесь удерживать внимание на обонянии. Если вас отвлекли какие-либо мысли, вернитесь к своему носу. Отведите минутку, чтобы сделать это, и продолжайте дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы записываете инструкции.]

Завершив работу над обонянием, снова сосредоточьтесь на эмоции. Обратите внимание на любые возникающие у вас мысли, которые с ней связаны. Опишите мысль как можно конкретнее и убедитесь, что это именно мысль, а не другая эмоция. Отведите на это минутку, продолжая дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь, наконец, перенаправьте свое внимание на осознание. Протяните руку и коснитесь объекта, который находится в пределах досягаемости. Если поблизости нет предметов, дотроньтесь до стула, на котором сидите, или до своей ноги. Обратите внимание на то, что представляет собой объект на ощупь. Обратите внимание на то, гладкая его поверхность или шероховатая. Обратите внимание, гибкий он или нет. Обратите внимание, мягкий он или твердый. Обратите внимание на ощущения, которые возникают в кончиках ваших пальцев. Если ваши мысли начинают отвлекаться, просто верните внимание на объект, которого касаетесь. Отведите на это минуту, продолжая дышать медленными, глубокими вдохами. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив, сделайте три-пять медленных, глубоких вдохов и верните внимание в комнату.

Упражнение “Осознанное дыхание”

Упражнение “Осознанное дыхание” поможет вам овладеть четвертым навыком осознанности категории “что”, который поможет отделить ваши мысли от эмоций и физических ощущений. (Вы уже изучили основы осознанного дыхания в главе 2 “Углубленные навыки стрессоустойчивости”, но это упражнение даст вам дополнительное понимание этого навыка.) Очень часто, когда вы отвлекаетесь на свои мысли и другие раздражители, одна из самых простых и наиболее эффективных вещей, которые вы можете сделать, это сосредоточить внимание на своих вдохах и выдохах. Этот тип дыхания также заставит вас делать более полные, глубокие вдохи, которые помогут вам расслабиться.

Чтобы дышать осознанно, сосредоточьтесь на трех составляющих ваших переживаний. Во-первых, считайте вдохи. Это поможет сконцентрировать внимание, а также успокоит разум, когда вас отвлекают мысли. Во-вторых, сосредоточьтесь на физических ощущениях или дыхании. Это достигается путем наблюдения за подъемом и опусканием вашей груди и живота, когда вы вдыхаете и выдыхаете. И, в-третьих, вы должны знать о любых отвлекающих мыслях, которые возникают, когда вы дышите. Тогда вам нужно отпустить мысли, не застревая на них, как в предыдущем упражнении “Диффузия мыслей”. Отпуская отвлекающие мысли, вы сможете переключить свое внимание на дыхание и еще больше успокоиться.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Если, практикуя эту технику, вам удобнее слушать инструкции, используйте звукозаписывающее устройство и надиктуйте инструкции медленным, ровным голосом, чтобы вы могли слушать их, практикуя эту технику. Выполняя упражнения в первый раз, установите таймер или будильник на три-пять минут и практикуйте дыхание, пока не сработает будильник. Привыкнув использовать эту технику релаксации, вы можете устанавливать будильник на более длительный период

времени, например на 10–15 минут. Но не надейтесь, что, начиная практиковать это упражнение, вы сможете так долго усидеть на месте. Для начала 3–5 минут достаточно, чтобы сосредоточиться и дышать. Позже, привыкнув к такому дыханию, вы сможете использовать его, занимаясь другими повседневными делами, например во время ходьбы, мытья посуды, просмотра телевизора или разговора.

Используя осознанное дыхание, многие люди чувствуют, как будто они становятся “одним целым” со своим дыханием — это означает, что они чувствуют глубокую связь со своими переживаниями. Если это с вами произойдет, то отлично. Если нет, то тоже нормально. Просто продолжайте практиковаться. Кроме того, некоторые люди чувствуют легкое головокружение, когда впервые начинают практиковать эту технику. Это может быть вызвано слишком быстрым и слишком глубоким дыханием или, наоборот, слишком медленным. Не пугайтесь. Если вы почувствуете головокружение, остановитесь или вернитесь к дыханию с нормальной скоростью и начните считать свои вдохи.

Это простой и мощный навык, и в идеале вы должны практиковать его каждый день.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить до тех пор, пока не зазвонит ваш таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Если вам удобно сидеть с закрытыми глазами, сделайте это, чтобы расслабиться.

Сделайте несколько медленных, длинных вдохов и расслабьтесь. Положите одну руку на живот. Медленно вдыхайте через нос, а затем медленно выдыхайте через рот. Почувствуйте, как ваш живот поднимется и опускается, когда вы дышите. Представьте, что ваш живот наполняется воздухом, как воздушный шар, когда вы вдыхаете, а затем почувствуйте, как он сдувается, когда выдыхаете. Почувствуйте, как воздух входит через ноздри, а затем выдыхается ртом. Во время дыхания обратите внимание на ощущения в своем теле. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом. Обратите внимание на тяжесть тела, когда вы сидите. Отметьте, как с каждым вдохом ваше тело чувствует себя все более и более расслабленным.

Теперь, продолжая дышать, начинайте считать свои вдохи каждый раз, когда выдыхаете. Вы можете считать про себя или вслух. Считайте каждый выдох, пока не достигнете счета 4, а затем начните считать снова, начиная с 1. Для начала медленно вдохните через нос, а затем медленно выдохните через рот. Счет — 1. Снова медленно вдохните через нос и медленно выдохните через рот. Счет — 2. Повторите, медленно вдыхая через нос, а затем медленно выдыхая. Счет — 3. Наконец, вдохните через нос и выдохните через рот. Счет — 4. Теперь снова начните считать с 1.

Однако на этот раз, продолжая считать, время от времени переключайте внимание на то, как вы дышите. Обратите внимание на подъем и опускание груди и

живота при вдохе и выдохе. Снова почувствуйте, как воздух входит через ноздри, а затем выдыхается медленно через рот. Если хотите, положите одну руку на живот и почувствуйте, он поднимается и опускается в такт вашему дыханию. Продолжайте считать, делая медленные, длинные вдохи. Почувствуйте, как живот расширяется, как воздушный шарик, когда вы вдыхаете, а затем сдувается, когда выдыхаете. Продолжайте переключать внимание между счетом и физическими ощущениями дыхания.

Начните замечать любые мысли или другие факторы, которые отвлекают ваше внимание от дыхания. Этими отвлекающими факторами могут быть воспоминания, звуки, физические ощущения или эмоции. Когда ваш разум начинает блуждать и вы ловите себя на мысли о чем-то другом, снова сосредоточьтесь на подсчете вдохов или верните внимание к физическим ощущениям дыхания. Старайтесь не критиковать себя за отвлечение. Просто продолжайте делать медленные, глубокие вдохи и выдохи животом — внутрь и наружу. Представьте, что вы наполняете свой живот воздухом, как воздушный шар. Почувствуйте, как он поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом. Продолжайте считать каждый вдох и каждый выдох; почувствуйте, как ваше тело все более расслабляется.

Продолжайте дышать, пока не сработает таймер. Продолжайте считать вдохи, замечая физическое ощущение дыхания и отпуская любые отвлекающие мысли или другие раздражители. Затем, когда зазвонит таймер, медленно откройте глаза и сосредоточьтесь внимание на комнате.

Упражнение “Осознание эмоций”

Это второе упражнение, которое поможет вам научиться разделять свои мысли, эмоции и физические ощущения. Осознание эмоций начинается с концентрации на дыхании — просто замечайте, как воздух входит через нос и выходит через рот, наполняя и покидая ваши легкие. Затем, после четырех-пяти медленных, глубоких вдохов, переключите свое внимание на то, как вы чувствуете себя эмоционально в настоящий момент. Начните с того, что просто определите, хорошо вы чувствуете себя или плохо. Каким вы ощущаете себя, счастливым или несчастным?

Затем посмотрите, сможете ли вы описать свою эмоцию более подробно. Какое слово лучше всего описывает ваше чувство? Обратитесь к списку эмоций из упражнения “Опишите свою эмоцию”, если у вас возникли проблемы с определением. Продолжайте наблюдать за эмоцией, описывая, что наблюдаете. Обратите внимание на ее нюансы или, возможно, нити влеченной в нее другой эмоции. Например, иногда у грусти есть крапления беспокойства или даже гнева. Иногда стыд переплетается с недовольством или обидой. Также обратите внимание на силу вашей эмоции и проверьте, как она меняется, пока вы следите за ней.

Эмоции всегда приходят, как волна. Они растут, затем достигают пика и, наконец, спадают. Вы можете наблюдать это, описывая каждую точку волны по мере нарастания и ослабления чувства.

Если вам трудно понять, какую эмоцию вы испытываете в настоящий момент, выполняйте это упражнение, рассматривая эмоцию, которую испытали в недавнем прошлом. Вспомните ситуацию, которая произошла за последние несколько недель, когда у вас были сильные эмоции. Визуализируйте событие — где вы были, что происходило, что вы сказали, как себя чувствовали. Продолжайте вспоминать детали события до тех пор, пока эмоция, которая у вас была *тогда*, не будет опять ощущаться вами прямо *сейчас*.

Выбрав эмоцию и четко распознав ее, оставайтесь с ней. Продолжайте описывать изменения в качестве, интенсивности или характере переживаемой эмоции.

В идеале вы должны наблюдать за эмоцией, пока она значительно не изменится — по качеству или силе — и у вас не появится ощущение волнового эффекта вашей эмоции. Во время наблюдения за эмоцией вы также заметите мысли, ощущения и другие отвлекающие факторы, которые пытаются перетянуть на себя ваше внимание. Это нормально. Просто делайте все возможное, чтобы вернуть внимание к эмоции всякий раз, когда оно отвлечется. Наблюдайте за эмоцией до тех пор, пока не проследите все ее метаморфозы — рост, изменение и уменьшение.

Научившись внимательно наблюдать за эмоцией, вы можете сделать два важных вывода. Первый — осознание того, что у каждой эмоции своя естественная продолжительность “жизни”. Внимательно следя за своими эмоциями, вы заметите, что, достигая своего пика, они постепенно стихают. Второй вывод — осознание того, что простое описание ваших эмоций дает вам некоторый контроль над ними. Описание эмоций часто имеет эффект построения вокруг них “контейнера”, который не позволяет им подавлять вас.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Если вам удобнее воспринимать на слух, запишите инструкции медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство, чтобы слушать, практикуя эту технику. Если вы записываете инструкции, делайте паузу после каждого абзаца, оставляя время для полного переживания процесса.

Инструкции

Сделайте глубокий медленный вдох и почувствуйте, как воздух проникает через нос и опускается через заднюю стенку горла в легкие. Сделайте еще один вдох и посмотрите, что происходит в вашем теле, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Продолжайте дышать и следить. Фиксируйте ощущения в своем теле, когда вы дышите. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь обратите свое внимание на то, какую эмоцию вы испытываете. Загляните в себя и найдите эмоцию, которую вы переживаете прямо сейчас, или выберите эмоцию, которую недавно испытали. Оцените, хорошая это эмоция или плохая. Отметьте, приятная она или неприятная. Концентрируйте внимание на эмоции, пока не поймете этого. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь ищите слова, чтобы описать эмоцию. Например, что это — ликование, удовлетворенность или волнение? А может, грусть, беспокойство, стыд или растерянность? Что бы это ни было, продолжайте про себя наблюдать и описывать эмоцию. Обращайте внимание на любые изменения в эмоции и опишите изменения. Если вам на ум приходят какие-то отвлекающие мысли, сделайте все возможное, чтобы избавиться от них, не застревая. Если эмоция усиливается или уменьшается, отметьте это и опишите, на что это похоже. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Продолжайте наблюдать за своей эмоцией и избавляйтесь от отвлекающих факторов. Продолжайте подбирать слова, чтобы описать малейшее изменение качества или интенсивности вашей эмоции. Если другие эмоции начинают вплетаться, описывайте и их. Если ваша эмоция превращается в совершенно новую эмоцию, просто продолжайте наблюдать и находить слова для ее описания. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Мысли, физические ощущения и другие факторы будут пытаться отвлечь ваше внимание. Обратите внимание на них, отпустите их и верните свое внимание к эмоции. Оставайтесь с ней. Продолжайте наблюдать за ней, пока эмоция не изменится или не ослабнет.

Заключение

В этой главе вы узнали некоторые основные навыки осознанности. Надеюсь, теперь вы лучше понимаете, как работает ваш разум и почему эти навыки важно изучать. Вы должны использовать их ежедневно. В следующей главе вы будете развивать эти навыки и узнаете об углубленных навыках осознанности.

ГЛАВА 4

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

В предыдущей главе вы узнали, что такое осознанность, и познакомились с основными навыками осознанности категории “что”. Это означает, что вы научились более осознанно относиться к тому, *на что* вы обращаете свое внимание, с помощью следующих методов:

- больше сосредоточиваться на настоящем моменте;
- распознавать свои мысли, эмоции, физические ощущения и сосредоточиваться на них;
- сосредоточиваться на сиюминутном потоке сознания;
- отделять свои мысли от эмоций и физических ощущений.

О чем вы узнаете в этой главе

В этой главе вы познакомитесь с углубленными навыками осознанности категории “как” (*Linehan, 1993a*). Эти навыки позволят вам быть одновременно осознанным и безоценочным в ежедневных переживаниях. В этой главе вы узнаете, как

1. применять мудрый разум;
2. использовать радикальное принятие для безоценочного осознания своего ежедневного опыта;
3. действовать эффективно;
4. создать для себя режим ежедневной осознанности, чтобы жить более осознанно и сосредоточенно;
5. преодолевать препятствия на пути практики осознанности.

Как и в предыдущей главе, важно, чтобы в этой главе вы выполняли упражнения в том порядке, в котором они представлены. Каждое из этих упражнений основывается на предыдущем.

Мудрый разум

Как было сказано в предыдущей главе, мудрый разум — это способность принимать здоровые решения о своей жизни на основе как рациональных мыслей, так и эмоций. Это кажется просто, но давайте рассмотрим ловушки, в которые часто попадают многие из нас.

Рассмотрим в качестве примера Лео, успешного менеджера в новой компании. У Лео счастливая семья и неплохие перспективы. Однако он чрезмерно расстраивался, когда не мог завершить сделку, поэтому часто чувствовал себя подавленным и думал о себе как о человеке, который никогда не добьется успеха в жизни. Несмотря на положительные отзывы руководства, Лео не мог избавиться от ощущения безнадежности, если у него не получилось заключить сделку. В результате, проработав на новом месте несколько месяцев, Лео уволился — и такая ситуация произошла не впервые. Каждый раз он устраивался на новую работу, но ощущение своей неуспешности не покидало его, куда бы он ни пошел, и Лео никогда не бывал доволен собой.

Еще один пример — Такеши. Она была популярным преподавателем в колледже и всегда получала высокие рейтинги от студентов и своих коллег. Однако после нескольких неудачных попыток построить личные отношения Такеши почувствовала себя очень одинокой. В конце концов она перестала знакомиться с новыми людьми, поскольку ожидала, что новые отношения тоже закончатся неудачей. В результате она стала считать себя недостойной чьей-либо любви и смирилась с тем, что проведет остаток жизни в одиночестве.

К сожалению, и Лео, и Такеши руководствовались тем, что диалектическая поведенческая терапия называет *эмоциональным разумом* (Linehan, 1993a). Эмоциональный разум проявляется, когда вы выносите оценочные суждения или принимаете решения, основываясь исключительно на своих чувствах. Но имейте в виду, что сами по себе эмоции никогда не бывают плохими или проблемными. Все мы нуждаемся в эмоциях, чтобы жить здоровой жизнью. (Вы узнаете больше о роли эмоций в главах 6 и 7.) Проблемы, связанные с эмоциональным разумом, появляются, когда эмоции *контролируют* вашу жизнь. Эта ловушка особенно опасна для людей, перегруженных эмоциями, поскольку эмоциональный разум искажает мысли и суждения, а затем эти искажения затрудняют выработку здоровых жизненных решений. Посмотрите, что случилось с Лео и Такеши: несмотря на их успехи, эмоции подавляли их, что вело к принятию нездоровых решений.

Уравновешивающей противоположностью эмоционального разума является *рациональный разум* (Linehan, 1993a). Рациональный разум — это часть процесса принятия решений, которая анализирует факты, четко представляет себе происходящее, учитывает детали, а затем формирует рациональные решения. Очевидно, что рациональный разум ежедневно помогает нам решать

проблемы и принимать решения. Но, как и с эмоциями, излишне рациональное мышление также может быть проблемой. Мы все знаем истории об очень умных людях, которые не знают, как выражать свои эмоции и, как следствие, живут очень одинокой жизнью. Поэтому, чтобы жить полноценной, здоровой жизнью, необходим баланс. Но для людей, перегруженных эмоциями, часто очень трудно уравновесить чувства и рациональное мышление.

Решение состоит в том, чтобы использовать мудрый разум для принятия здоровых решений о своей жизни. Мудрый разум является результатом совместного использования эмоций и разума (Linehan, 1993a). Мудрый разум представляет собой уравнивание чувств рациональными мыслями. Опять же, давайте рассмотрим примеры Лео и Такеши. Оба они руководствовались своим эмоциональным разумом. Если бы Лео принимал решения посредством мудрого разума, прежде чем уйти с работы, он оценил бы свое решение рациональным разумом. Он напомнил бы себе о фактах сложившейся ситуации: он уже был успешным менеджером и расстроился только из-за того, что не смог завершить всего одну сделку. Поэтому было ли разумным его решение уйти? Определенно нет. А как насчет Такеши? Она получала отличные отзывы как от своих студентов, так и коллег-преподавателей. Было ли разумным прекратить встречаться с новыми людьми после нескольких неудач в отношениях? Определенно нет. Вот почему использование мудрого разума так важно.

Вы можете развивать мудрый разум, используя навыки осознанности, которые уже практиковали в главе 3. Часть этих упражнений состояла в том, чтобы помочь вам распознавать и отделять свои мысли от эмоций. Итак, вы уже применяли свой эмоциональный и рациональный разум. И если вы будете и дальше практиковать навыки осознанности, вам станет легче принимать здравые решения на основе баланса своих эмоций и рациональных мыслей.

Мудрый разум и интуиция

Согласно диалектической поведенческой терапии, мудрый разум подобен интуиции (Linehan, 1993b). Часто и интуиция, и мудрый разум описываются как “чувства”, приходящие изнутри или из области желудка. Следующее упражнение поможет вам лучше понять свое интуитивное чувство как физически, так и ментально. Это упражнение поможет вам найти центр мудрого разума в своем теле. Это то место, которое многие люди считают центром принятия решений мудрого разума о своей жизни.

Интересно, что феномен интуитивного чувства может быть подтвержден научными данными. Исследователи обнаружили обширную сеть нервов, покрывающую область живота. Сеть этих нервов по сложности уступает только человеческому мозгу, поэтому некоторые исследователи называют эту область *энтеральным мозгом*, т.е. “мозгом в желудке”.

Упражнение “Медитация мудрого разума”

Приступая к этой технике, установите кухонный таймер или будильник на 3–5 минут и выполняйте упражнение, пока он не зазвенит. Когда вы привыкнете к использованию этой техники, то можете устанавливать будильник на более длительные отрезки времени, например на 10–15 минут. Если вам комфортнее слушать инструкции, используйте звукозаписывающее устройство и надиктуйте их медленным, ровным голосом, чтобы включать во время практики этой техники.

Инструкции

Усядьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить до тех пор, пока не зазвонит таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Если вам удобно закрыть глаза, сделайте это, чтобы помочь себе расслабиться.

Теперь нащупайте в грудной клетке нижнюю часть грудины. Вы можете сделать это, спускаясь по грудной кости к животу, пока она не кончится. Затем положите одну руку на живот между нижней частью грудины и пупком. Это центр мудрого разума.

Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и расслабьтесь. Теперь медленно вдыхайте через нос, а затем медленно выдыхайте через рот. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается при дыхании. Представьте, что ваш живот надувается как шар, когда вы вдыхаете, а затем почувствуйте, как он сдувается, когда вы выдыхаете. Почувствуйте воздух, входящий в ноздри, а затем, как ваше дыхание вырывается из губ. Во время дыхания замечайте любые ощущения в своем теле. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом. Обратите внимание на тяжесть тела, опирающегося на сиденье кресла, на котором вы сидите. С каждым вдохом замечайте, как чувствует себя ваше тело, и позволяйте ему становиться все более расслабленным.

Теперь, продолжая дышать, позвольте вашему вниманию сосредоточиться на участке под вашей рукой. Позвольте вниманию сосредоточиться на центре мудрого разума. Продолжайте делать медленные, глубокие вдохи. Если у вас есть отвлекающие мысли, просто позвольте им покинуть вас, не борясь с ними и не застревая в них. Продолжайте дышать и сосредоточиться на центре мудрого разума. Почувствуйте свою руку, лежащую на животе.

Когда вы сосредоточите свое внимание на центре мудрого разума, обратите внимание на то, что происходит. Если у вас есть какие-то тревожные мысли, проблемы или задачи, которые вы должны решить в своей жизни, подумайте о них несколько секунд. Затем спросите у своего центра мудрого разума, что вы должны сделать с этими проблемами или задачами. Попросите совета у своего внутреннего интуитивного “Я”, а затем обратите внимание, какие мысли или решения

возникают в центре вашего мудрого разума. Какие бы ответы вы ни получили, не давайте им оценку. Просто отметьте их про себя и продолжайте дышать. Продолжайте концентрировать внимание на своем центре мудрого разума. Если к вам не приходят мысли или ответы на ваши вопросы, просто продолжайте дышать.

Продолжайте отмечать, как ваше дыхание поднимается и опускается. Дышите и фокусируйтесь на центре мудрого разума, пока не сработает таймер. Закончив, медленно откройте глаза и верните внимание в комнату.

Как принимать решения мудрого разума

Теперь, когда вы нашли свой центр мудрого разума, можете “сверяться” с этой частью своего тела, прежде чем принимать решения. Это может помочь вам определить правильность решения. Для этого просто подумайте о действии, которое собираетесь совершить, и сосредоточьте свое внимание на центре мудрого разума. Затем услышьте, что говорит вам ваш мудрый разум. Вы чувствуете, что ваше решение правильное? Если да, то, возможно, вам следует это сделать. Если вы не чувствуете, что это решение правильное, вероятно, нужно рассмотреть какие-то другие варианты.

Обучение искусству принимать правильные решения в своей жизни происходит в течение всей жизни, и нет единственно верного способа достичь этого. Проверка решений с помощью центра мудрого разума — просто один из способов, который часто помогает людям. Однако необходимо сделать некоторые предостережения. Когда вы впервые используете мудрый разум для принятия решений о своей жизни, вам, вероятно, будет трудно определить разницу между интуитивным чувством и решением, сделанным старым способом, с помощью эмоционального разума. Разницу можно определить тремя путями.

1. *Принимая решение, осознавали ли вы свои эмоции и факты ситуации? Другими словами, принимали ли вы решение, основываясь одновременно на эмоциональном и рациональном разумах? Если вы не учли факты ситуации и руководствовались только эмоциями, значит, вы не использовали мудрый разум. Иногда нам нужно дать своим эмоциям улетучиться и остыть, прежде чем принимать правильное решение. Если недавно вы участвовали в очень эмоциональной ситуации, хорошей или плохой, дайте себе немного времени, чтобы ваши горячие эмоции остыли и вы могли использовать рациональный разум.*
2. *Чувствуете ли вы, что решение правильно для вас? Прежде чем принимать решение, сверьтесь с вашим центром мудрого разума и определите, что он чувствует. Если, сверяясь с центром мудрого разума, вы нервничаете, возможно, решение, которое вы собираетесь принять,*

не является хорошим или безопасным. Тем не менее есть вероятность, что вы нервничаете и волнуетесь, потому что предпринимаете что-то новое, что вполне может оказаться чем-то хорошим. Иногда трудно уловить разницу, и вот почему использование рационального разума для принятия решения также важно. Позже, когда у вас будет больше опыта принятия здравых решений для вашей жизни, вам будет легче увидеть разницу между “хорошим” чувством и “плохим”.

3. Иногда можно узнать, использовали ли вы мудрый разум, проанализировав результаты своего решения. Если ваше решение привело к положительным результатам в вашей жизни, скорее всего, при принятии его вы использовали мудрый разум. Начиная обращаться к мудрому разуму, отслеживайте результаты своих решений, чтобы определить, действительно ли вы использовали его. Помните: мудрый разум должен помогать принимать здравые решения о вашей жизни.

Радикальное принятие

Другая, очень важная, часть мудрого разума и в целом осознанности, — это навык, называемый радикальным принятием (Linehan, 1993a). (Вы уже познакомились с радикальным принятием в главе 2 “Углубленные навыки стрессоустойчивости”, но следующее ниже определение поможет вам понять, как оно связано с навыками осознанности.) Радикальное принятие означает толерантность к чему-либо, без попытки оценить или изменить. Помните определение осознанности, которое мы давали в предыдущей главе? Осознанность — это способность отчетливо воспринимать свои мысли, эмоции, физические ощущения и действия в настоящий момент, *безоценочно и неосуждающе по отношению к себе и своим переживаниям*. Радикальное принятие является крайне важной составляющей осознанности, потому что, если вы в данный момент заняты тем, что оцениваете или осуждаете себя, свои переживания или кого-то другого, то не замечаете происходящего вокруг. Во многих отношениях осуждение — это самый простой путь к страданиям, потому что, осуждая других, вы злитесь, а осуждая себя, попадаете в депрессию. Таким образом, чтобы по-настоящему осознать данный момент и полностью сосредоточиться на мудром разуме, необходимо практиковать безоценочность.

Радикальное принятие может показаться сложным для овладения навыком, но научиться ему точно стоит. Рассмотрим пример. Томас боролся с проблемой, весьма распространенной среди людей, перегруженных эмоциями. Он делил всех людей на две категории: очень хороших и очень плохих. Середины для него не существовало. Когда люди относились к нему хорошо, они были хорошими, но когда кто-то не соглашался с ним, то сразу

становился плохим, даже если несколько минут назад был хорошим. Эти быстрые перепады между хорошим и плохим заставляли Томаса создавать множество оценочных суждений и критических замечаний о себе и о других. С годами привычка оценивать и осуждать сделала Томаса крайне чувствительным к ситуациям, когда что-то может пойти не так. Он всегда ожидал, что другие будут спорить с ним, оскорблять его или каким-то образом предавать. Однажды его сестра сказала, что не сможет помочь ему отвезти машину в ремонтную мастерскую, и Томас накричал на нее. Он обвинил ее в неблагодарности и эгоизме. Сестре нужно было отвезти к врачу свою дочь, но Томас не пожелал выслушать ее доводы. Он был слишком захвачен собственными осуждающими мыслями, чтобы реально слышать кого-нибудь еще. По правде говоря, Томас создал модель собственной жизни, где все его осуждения и критические замечания стали реальностью, что привело его к глубокому одиночеству и дистрессу.

Познакомившись с навыком радикального принятия, Томас был критично настроен и к нему. Он думал: “Это смешно. Не может быть, чтобы эта глупая идея мне помогла. Мне этого не нужно. Как можно быть неkritичным?” Но по настоянию своей семьи Томас решил попробовать радикальное принятие. Сначала ему было очень трудно удерживаться от осуждения себя и других людей, но он продолжал выполнять упражнения из этой книги, и радикальное принятие стало ему даваться легче. Постепенно его мышление начало меняться. Томас стал реже предаваться осуждающим мыслям и критическим замечаниям и меньше ждал от других людей, что они обидят или предадут его. Он также перестал думать о людях как о хороших или плохих. Он начал осознавать, что все ошибаются и это нормально. Он также стал лучше осознавать свои мысли, чувства, ощущения и действия в каждый конкретный момент, что помогло ему лучше сосредоточиться на своем ежедневном опыте и принимать более здравые решения в жизни.

Как видно из этого примера, одна из самых сложных сторон радикального принятия — понимание, когда вы выносите оценочные суждения о себе или других. Это требует практики, и эта книга вам в этом поможет. Но распознавание предмета оценки также требует времени. Вы будете совершать ошибки. Начиная учиться безоценочности, вы будете ловить себя на том, что *продолжаете* осуждать. Затем вы осознаете это и станете более критично относиться к своим оценочным суждениям. И это тоже нормально, это часть процесса обучения. Обучение радикальному принятию напоминает историю человека, который шел по улице в городе и упал в открытый канализационный люк. Он вылез, заглянул в люк и сказал: “Не хотелось бы я еще раз сюда угодить”. Но на следующий день он опять шел по той же улице, упал в тот же открытый люк, вылез и сказал: “Не могу поверить, что это произошло со мной снова”. Затем на третий день он чуть было не шагнул в тот же открытый люк, но вдруг вспомнил, что происходило два предыдущих

раза, и вовремя отскочил. На четвертый день человек вспомнил об открытом люке, едва повернув на эту улицу. А на пятый день он решил идти по другой улице, чтобы избежать даже риска падения. Очевидно, что на то, чтобы научиться радикальному принятию, вам потребуется больше пяти дней, но какое-то время вы снова и снова будете попадать в одни и те же ловушки оценивания и осуждения.

Ниже приведены упражнения, которые помогут вам развить безоценочное отношение и использовать навык радикального принятия. Но прежде чем начать, проясним, что такое радикальное принятие, потому что зачастую это оказывается сложным для многих людей. Использовать радикальное принятие *не означает* молчаливо мириться с потенциально вредными или опасными ситуациями в вашей жизни. Например, если ваши отношения зашли в тупик, партнер оскорбляет вас или угрожает вам, и вы чувствуете, что нужно эти отношения разорвать, — уходите. Не ставьте себя в ситуацию, когда вам причиняют вред, а вы это покорно терпите. Радикальное принятие — это навык, помогающий вам жить более здоровой жизнью, а не инструмент, наполняющий вашу жизнь еще большим страданием.

Тем не менее нет никаких сомнений в том, что сначала вам будет трудно применять радикальное принятие, потому что это потребует от вас изменения привычных мыслей о себе, своей жизни и о других. Но начав применять радикальное принятие, вы обнаружите, что оно дает вам больше свободы. Вы больше не будете тратить так много сил на осуждение себя и других людей, и это освободит вас. Радикальное принятие — один из самых важных инструментов диалектической поведенческой терапии и определенно стоит ваших усилий.

Упражнение “Негативные суждения”

Первый шаг к изменению проблемы состоит в том, чтобы признать, что проблема существует. Итак, первый шаг на пути изменения своего оценочного мышления — распознать момент, когда вы выносите суждения и критикуете. Далее приведен пример заполнения рабочего листа “Регистрация негативных суждений”. На следующей неделе сделайте все возможное, чтобы проследить все свои негативные оценочные и критические суждения. Сюда входят оценки прочитанного в СМИ или показанного по телевизору, оценки себя, других людей и т.д. При необходимости сделайте ксерокопии этой формы и носите их с собой, чтобы записывать свои негативные суждения сразу же, как только вы их обнаружите. Вы можете записывать свои негативные суждения только раз в день, например перед сном; правда, тогда процесс обучения радикальному принятию займет больше времени. К вечеру вы можете забыть многие негативные суждения, которые сделали в течение дня.

Пример заполнения рабочего листа “Регистрация негативных суждений”

Когда?	Где?	Что?
Воскресенье, 14:00	Дома	Я подумал: “Не ненавижу воскресенья, они такие скучные”
Воскресенье, 18:30	Дома	Я сказал своей девушке, что мне не нравится ее блузка
Понедельник, 8:30	В машине, по дороге на работу	Я подумал, как ненавижу водителей, которые ездят как идиоты
Понедельник, 11:00	Работа	Я подумал, что мои коллеги глупы, потому что задают мне одни и те же вопросы каждый день
Понедельник, 12:30	Работа	Я подумал, что ненавижу своего босса за то, что он купил мне недостаточно мощный компьютер
Понедельник, 13:45	Работа	Я разозлился на себя за ошибку и назвал себя идиотом
Понедельник, 14:30	Работа	Я разозлился на президента, прочитав в газете о его взглядах на внешнюю политику
Понедельник, 16:15	Работа	Я подумал о том, что мой кабинет выкрашен в уродливый цвет
Понедельник, 17:15	В машине, по дороге домой	Я сказал Сандре, что это свинство — включать радио в машине так громко
Понедельник, 23:30	Дома	Я испытал досаду на себя за то, что засиживаюсь допоздна и слишком поздно ложусь спать

Рабочий лист “Регистрация негативных суждений”

Когда?	Где?	Что?

Чтобы не забывать записывать негативные суждения, можно использовать визуальные напоминания. Некоторые для этого носят что-то особенное, например новое кольцо или браслет. Другие люди расклеивают по дому и офису стикеры со словами “оценочные суждения”, написанными на них. Используйте то, что лучше помогает вам. Выполняйте это упражнение ежедневно в течение как минимум недели или пока не привыкните ловить себя на вынесении негативных суждений. Фиксируйте, *когда* вы выносите негативное суждение, *где* вы при этом находитесь и *какова* суть суждения. Используйте следующий пример, чтобы помочь себе.

(ПРИМЕЧАНИЕ. Заполнив рабочий лист “Регистрация негативных суждений”, сохраните его, чтобы использовать в упражнении “Диффузия оценочных суждений” далее в этой главе.)

Радикальное принятие и неискушенный разум

Теперь, осознав многие свои негативные суждения, вы приблизились к радикальному принятию. Помните: радикальное принятие означает, что вы наблюдаете ситуации в своей жизни безоценочно и не осуждаете ни себя, ни других. В предыдущем упражнении вы сосредоточились на *негативных* суждениях, потому что их обычно легче всего обнаружить. Но позитивные суждения тоже могут быть проблемой.

Помните пример Томаса, о котором мы недавно рассказали? Он делил всех на две категории: либо полностью хорошие, либо полностью плохие. Он любил людей, когда они были хорошими, но, когда они делали что-то, что его расстраивало, он злился и навешивал на них ярлык “плохие”. Теперь вы видите, какой проблемой могут быть даже позитивные суждения в отношении людей или вещей? Если у вас имеются жесткое и однозначное представление о том, как некий человек должен к вам относиться, вы можете очень легко разочароваться, потому что никто не идеален. Президенты иногда лгут, добродетельные люди иногда играют в азартные игры, вещи, которые нам нравятся, иногда приходят в негодность, а люди, которым мы доверяем, иногда причиняют нам боль. В результате, если вы помещаете кого-то в категорию на 100 % хорошего, заслуживающего доверия, святого, порядочного или честного человека, то очень легко разочароваться.

Но это не значит, что вы никогда никому не должны доверять. Радикальное принятие говорит, что вы должны подходить к людям и ситуациям в своей жизни, не вынося о них оценочных суждений как о хороших или плохих, позитивных или негативных. В некоторых формах медитации это называется *неискушенным разумом* (Suzuki, 2001). Это означает, что к каждой ситуации и каждому отношению вы должны подходить, как будто видите их в первый раз. Эта повторяющаяся новизна не будет позволять вам в настоящий момент

выносить какие-либо старые оценочные суждения (хорошие или плохие), благодаря чему вы сможете относиться ко всему более осознанно. Кроме того, новизна ситуации поможет вам лучше контролировать свои эмоции. В результате легко понять, почему одна из целей диалектической поведенческой терапии состоит в том, чтобы помочь вам перестать выносить вообще какие-либо оценочные суждения, будь то позитивные или негативные (Linehan, 1993b).

Упражнение “Неискушенный разум”

В следующем упражнении вы будете практиковать радикальное принятие и неискушенный разум. Это упражнение похоже на предыдущее, но теперь вам необходимо научиться осознавать свои не только негативные, но и позитивные суждения. Опять же, если вам потребуются визуальные напоминания, чтобы не забывать записывать свои оценочные суждения, используйте все, что вам помогает: браслет, кольцо, стикеры со словами “оценочные суждения” и т.д.

Выполняйте это упражнение ежедневно в течение не менее одной недели или пока не научитесь фиксировать моменты, когда вы выносите негативные или позитивные суждения. Отмечайте, *когда* вы вынесли оценочное суждение, *где* вы при этом находились и *что* это было за оценочное суждение — негативное или позитивное. Как и в последнем упражнении, если нужно, сделайте ксерокопии формы “Запись неискушенного разума” и держите их при себе, чтобы записывать свои оценочные суждения прямо в тот момент, когда они у вас появились. Чем быстрее вы будете фиксировать оценочные суждения, тем быстрее радикальное принятие станет неотъемлемой частью вашей жизни. Ознакомьтесь с приведенным ниже примером заполнения рабочего листа “Регистрация неискушенного разума”. За ним следует пустой бланк рабочего листа “Регистрация неискушенного разума”, который вы заполните самостоятельно.

(ПРИМЕЧАНИЕ. Заполнив рабочий лист “Регистрация неискушенного разума”, сохраните его, чтобы использовать в упражнении “Диффузия оценочных суждений” далее в этой главе.)

Пример заполнения рабочего листа “Регистрация неискушенного разума”

Когда?	Где?	Что?
Пятница, 12:00	На обеде с Лорой	Я подумала: “Лора удивительно талантлива, это человек, который никогда не ошибается”
Пятница, 14:30	На работе	Я назвала себя бездельницей, потому что не успеваю закончить работу к 17:00
Пятница, 14:45	На работе	Поговорив с мамой по телефону, я подумала, что она плохо меня воспитала
Пятница, 17:30	В баре после работы	Я подумала, что бармен довольно симпатичный мужчина и что мужчины такого типа обычно бывают хорошими мужьями
Пятница, 19:30	Дома	Я сказала своему парню, что он милый, потому что он приготовил ужин, а потом оказалось, что он пересолил еду, и я назвала его идиотом
Суббота, 14:30	В торговом центре	Я нашла идеальную пару джинсов, в которых выгляжу фантастически
Суббота, 15:00	В торговом центре	Я подумала про одного из покупателей: “Вот урод”
Суббота, 16:15	Дома	Я расстроилась и назвала себя идиоткой, потому что джинсы на самом деле мне не подходят
Суббота, 21:00	Дома	Я разозлилась на своего парня за то, что он не помог мне сегодня
Суббота, 22:30	Дома	Я думала о том, что завтра будет идеальный день

Рабочий лист “Регистрация неискушенного разума”

Когда?	Где?	Что?

Оценочные суждения и ярлыки

Надеюсь, что после последнего упражнения вы поняли, что навешивание ярлыков на людей, мысли и объекты — определение их как хороших или плохих — легко приводит к разочарованию. Чтобы ближе подойти к радикальному принятию, выполните следующее упражнение, которое поможет отслеживать выносимые вами суждения и затем отпускать их.

До этого момента в данной главе вы уже признали многие проблемы, связанные с вынесением оценочных суждений.

- Оценочные суждения могут вызвать перегруженность эмоциями.
- Оценочные суждения часто приводят к разочарованию и страданию.
- Оценочные суждения мешают полностью осознавать настоящий момент.

Очевидно, что одна из проблем с оценочными и критическими суждениями заключается в том, что они занимают ваши мысли. Зачастую оценочное суждение приобретает навязчивый характер. Возможно, у вас даже был опыт, когда то или иное оценочное суждение весь день занимало ваши мысли. Возможно, это было что-то плохое о вас или о ком-то еще, или, напротив, что-то хорошее о вас или ком-то еще. У всех нас есть такой опыт. Когда ваши мысли заняты чем-то, что произошло в прошлом или может произойти в будущем, насколько вы осознанно воспринимаете настоящий момент? Скорее всего, не очень. И когда этими навязчивыми мыслями являются оценочные суждения о вас или о ком-то другом, насколько легко ваши эмоции могут быть приведены в действие? Скорее всего, очень легко, особенно если вы боретесь с перегруженностью эмоциями.

Упражнение “Диффузия оценочных суждений”

Упражнение “Диффузия оценочных суждений” призвано помочь вам освободиться от оценочных суждений и других навязчивых мыслей (“отпустить” их). В предыдущей главе вы практиковались в использовании техники диффузии мыслей как основного упражнения на осознанность. Упражнение, которое вам предстоит выполнить сейчас, очень на него похоже. Цель состоит в том, чтобы наблюдать, как у вас возникают оценочные суждения, а затем отпускать их, не заикливаясь на них.

Подобно диффузии мыслей, диффузия оценочных суждений также требует участия вашего воображения. Цель этого упражнения — представить ваши оценочные суждения в виде образов или слов, легко уплывающих от вас, при этом вы не заиклиываетесь на них и не анализируете их. Какой бы способ вы

ни выбрали для себя, это нормально. Если предлагаемая техника из предыдущей главы сработала, используйте ее и здесь. Если вам нужна новая техника визуализации, вот несколько советов, которые другие люди сочли полезными.

- Представьте, что вы сидите в поле и наблюдаете, как ваши оценочные суждения уплывают вдаль в виде облаков.
- Представьте себя сидящим у ручья и наблюдающим, как ваши оценочные суждения проплывают мимо в виде листьев.
- Представьте себя стоящим в комнате с двумя дверями; затем наблюдайте, как ваши оценочные суждения входят в одну дверь и выходят в другую.

Если одна из этих идей сработает для вас, это здорово. Если нет, не стесняйтесь создавать свои собственные. Просто убедитесь, что ваша идея отражает цель этого упражнения — визуализировать появление и исчезновение оценочных суждений, не удерживая их и не анализируя.

Прежде чем приступить к этому упражнению, просмотрите записи, сделанные для негативных суждений и для неискушенного разума, чтобы вспомнить некоторые оценочные суждения, которые вы вынесли за последние несколько недель. Вы можете даже держать эти записи рядом с собой, чтобы обращаться к ним, если у вас возникнут проблемы с припоминанием ваших недавних оценочных суждений. Во время упражнения закройте глаза и примените любую выбранную вами технику визуализации. Тогда вы сможете наблюдать, как ваши прошлые оценочные суждения (и любые новые) приходят в ваш разум и уплывают, не задерживаясь в нем.

Перед началом упражнения прочитайте инструкции. Если вам удобнее слушать инструкции, надиктуйте их на звукозаписывающее устройство медленным, ровным голосом и слушайте во время практики этой техники. Впервые выполняя это упражнение, установите кухонный таймер или будильник на 3–5 минут и тренируйтесь отпускать свои мысли до тех пор, пока не прозвучит сигнал. Привыкнув использовать эту технику, можете устанавливать будильник на более длительный период времени, например на 8–10 минут.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить до тех пор, пока не зазвонит ваш таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, расслабьтесь и закройте глаза.

С помощью воображения представьте себе сцену, которую вы выбрали для наблюдения за тем, как ваши оценочные суждения приходят и уходят — это может быть река, поле, комната или что-то еще. Постарайтесь представить себя в этой сцене. Сделав это, начните осознавать свои оценочные суждения, как в последних упражнениях, когда вы их записывали. Наблюдайте появляющиеся оценочные

суждения, какими бы они ни были. Не пытайтесь остановить свои мысли и делайте все возможное, чтобы не критиковать себя за то или иное оценочное суждение. Просто наблюдайте за тем, как они появляются, а затем, используя любую технику, которую вы выбрали, смотрите, как они исчезают. Если вам нужно обратиться к записям из прошлых упражнений, чтобы напомнить себе о недавних оценочных суждениях, сделайте это. А затем закройте глаза и смотрите, как эти оценочные суждения уплывают.

Каким бы ни было оценочное суждение, серьезным или незначительным, важным или не очень, наблюдайте, как оно возникает в вашем сознании, а затем позвольте ему уплыть или исчезнуть, в зависимости от того, что вы выбрали. Просто продолжайте смотреть, как оценочные суждения возникают и исчезают. Используйте те образы, которые лучше всего работают для вас. Делайте все возможное, чтобы увидеть, как оценочные суждения возникают и исчезают, не удерживая их и не критикуя себя. Если одновременно возникает несколько оценочных суждений, проследите за тем, чтобы все они пришли и ушли. Если оценочные суждения приходят очень быстро, сделайте все возможное, чтобы проследить, как они исчезли, не удерживая ни одно из них. Продолжайте дышать и смотреть, как оценочные суждения приходят и уходят, пока не зазвонит таймер.

Закончив, сделайте еще несколько медленных, глубоких вдохов, а затем медленно откройте глаза и верните свое внимание в комнату.

Безоценочность и повседневные переживания

Целью предыдущего упражнения было помочь вам отпустить свои оценочные суждения, и чем больше вы практикуетесь, тем легче это будет сделать. По крайней мере, спустя несколько недель регулярных упражнений вы научитесь легко отпускать свои оценочные суждения в каждый конкретный момент. Будем надеяться, что очень скоро наступит день, когда вы сможете отпускать свои оценочные суждения прямо в тот момент, когда они возникнут в ваших мыслях. Может быть, вам потребуется на несколько секунд прикрыть глаза, если вы находитесь в спокойном месте, и визуализировать исчезновение мысли. Или, может быть, когда в ваших мыслях возникнет оценочное суждение, вы будете разговаривать с кем-то и просто сможете его отпустить. Именно так и работает радикальное принятие.

Упражнение “Оценочные суждения и настоящий момент”

После того как в предыдущей главе вы попрактиковались в осознанности своих мыслей, эмоций и ощущений, а в этой главе — в осознанности своих оценочных суждений, логично сделать следующий шаг — объединить эти

две практики. В предлагаемом упражнении вы научитесь переключать свое внимание между оценочными суждениями и физическими ощущениями — осознанным, направленным образом.

Человеку, который постоянно заиклен на своих мыслях и оценочных суждениях, легко пойти на поводу у собственных фантазий о том, каким *должен* быть мир. Но эти фантазии часто приводят к разочарованию и страданиям. Практикуя навыки осознанности, важно распознавать и отделять свои оценочные суждения и фантазии от того, что реально происходит в настоящий момент. Один из самых простых способов сделать это — повышать осознанность своих ощущений — всего, что вы замечаете посредством зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Этот метод часто называют *заземлением*. “Заземляя” себя в физических ощущениях, вы не поддадитесь своим оценочным суждениям и будете более осознанно воспринимать происходящее в настоящий момент.

Прочитайте следующие инструкции перед началом упражнения. Затем вы можете либо держать эти инструкции рядом, если нужно будет обратиться к ним при выполнении упражнения, либо надиктовать их медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство и слушать, переключая внимание между оценочными суждениями и осознанием настоящего момента.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить в течение 10 минут. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, закройте глаза и расслабьтесь.

С закрытыми глазами сосредоточьте свое внимание на весе вашего тела, сидящего в кресле. Обратите внимание на тяжесть ваших ног и ступней, стоящих на полу. Обратите внимание на тяжесть спокойно лежащих рук. Обратите внимание на вес вашей головы на шее. Мысленно просканируйте свое тело с головы до пят и отмечайте любые присутствующие ощущения. Не торопитесь. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь обратите внимание на любое напряжение, которое вы можете чувствовать в любой части своего тела, и представьте себе, как ваше напряжение тает, как воск на жарком солнце. Сканируя свое тело на наличие напряжения, не торопитесь и продолжайте делать медленные глубокие вдохи. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив сканировать свое тело, перенесите внимание на свои мысли и оценочные суждения. Просто отмечайте любые мысли или оценочные суждения, которые возникают в вашем разуме, и когда это происходит, позволяйте им уплывать тем способом, который оказался успешным в последних упражнениях. Позволяйте мыслям и оценкам оставить вас, не застревайте в них. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь перенаправьте ваше внимание на слух. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите снаружи вашей комнаты, и определите, что они собой представляют. Теперь послушайте звуки внутри комнаты и определите, что они собой представляют. Попробуйте заметить даже небольшие звуки, такие как тиканье часов, шум ветра или биение вашего сердца. Если вы отвлеклись на какие-то мысли, верните свое внимание к слуху. Отведите на это минуту и продолжайте дышать. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив отмечать звуки, еще раз перенаправьте внимание на свои мысли и оценочные суждения. Отмечайте любые мысли или оценочные суждения, которые возникают в вашем разуме, и когда это происходит, позволяйте им уплывать таким способом, который оказался успешным в последних упражнениях. Позвольте мыслям и оценочным суждениям покинуть вас, не застревая. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь еще раз перенаправьте свое внимание. На этот раз сосредоточьтесь на обонянии. Отметьте любые запахи, которые присутствуют в комнате, приятные или нет. Если вы не замечаете никаких запахов, сосредоточьтесь на потоке воздуха, проникающего в ваши ноздри на вдохе. Старайтесь изо всех сил удерживать внимание на обонянии. Если вас отвлекли какие-либо мысли, вернитесь к обонянию. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив распознавать запахи, еще раз перенаправьте внимание на свои мысли и оценочные суждения. Отмечайте любые мысли или оценочные суждения, возникающие в вашем разуме, и когда это происходит, позволяйте им уплывать таким способом, который оказался успешным в последних упражнениях. Позвольте мыслям и оценочным суждениям покинуть вас, не застревая в них. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь перенаправьте ваше внимание на осязание. Обратите внимание на ощущение того, что ваши руки лежат, касаясь чего-то. Или, не открывая глаз, вытяните руку, чтобы коснуться какого-то предмета в пределах досягаемости. Или, если под рукой нет никаких предметов, коснитесь кресла, на котором вы сидите, или ноги. Обратите внимание на то, каким кажется объект. Гладкий он или шероховатый, гибкий или нет, мягкий или твердый. Обратите внимание на то, какие ощущения возникают в кончиках ваших пальцев. Если ваши мысли начинают отвлекаться, просто верните внимание на объект, которого вы касаетесь. Отведите на это минуту и продолжайте делать медленные и глубокие вдохи. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив распознавать любые ощущения осязания, еще раз перенаправьте внимание на свои мысли и оценочные суждения. Обратите внимание на любые мысли или оценочные суждения, возникающие в вашей голове, и, когда это происходит,

позволяйте им уплывать тем способом, который оказался успешным в последних упражнениях. Позвольте мыслям и оценкам покинуть вас, не застревайте в них. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь медленно откройте глаза. Продолжайте дышать медленно и глубоко. В течение нескольких минут сосредоточьтесь визуальное внимание на комнате, в которой находитесь. Обратите внимание на объекты, находящиеся в комнате. Обратите внимание на то, светлая комната или темная. Обратите внимание на разные цвета в комнате. Обратите внимание на то, где вы находитесь в комнате. Поворачивайте голову, чтобы осмотреться. Вбирайте в себя всю имеющуюся визуальную информацию. Если мысли отвлекут вас, просто верните внимание обратно в комнату. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Закончив отмечать визуальные ощущения, еще раз перенаправьте внимание на мысли и оценочные суждения. Но на этот раз не закрывайте глаза. Выберите несколько объектов в комнате, чтобы сосредоточиться на них, но про себя продолжайте отмечать любые возникающие у вас мысли и оценочные суждения, позволяя им уплывать от вас. Позволяйте мыслям и оценочным суждениям покинуть вас, не застревайте в них. Если для того, чтобы сделать это, вам нужно закрыть глаза, это нормально. Но как только мысли уплывут прочь, откройте глаза и верните свое внимание в комнату, в которой находитесь. Продолжайте следить за своими мыслями и оценочными суждениями и отпускать их, не застревая в них. Отведите на это минуту и продолжайте дышать медленно и глубоко. [Сделайте здесь паузу на одну минуту, если вы надиктовываете инструкции.]

Если после того, как вы закончите, у вас еще останется время, продолжайте переключать свое внимание между зрительными образами и мыслями и оценочными суждениями. Затем, когда прозвучит сигнал таймера, сделайте три-пять медленных, глубоких вдохов и верните внимание в комнату.

Осознанное общение с другими людьми

Поскольку вы продолжаете практиковать навыки осознанности, очень важно, чтобы вы включили данные навыки в свое взаимодействие с другими людьми. Осознанное общение часто является ключом к успешным отношениям. Если вы постоянно применяете к кому-то оценочные суждения, велика вероятность, что вы потеряете эти отношения. В главах, посвященных навыкам межличностной эффективности, вы узнаете, как правильно просить других о том, что вам нужно. А сейчас давайте посмотрим, как более осознанно относиться к сообщениям, которые вы передаете другим людям.

Рассмотрим следующие утверждения.

- Ты меня бесишь.
- Ты такой придурок, что просто слов нет.
- Иногда ты меня так выводишь из себя, что я хочу покончить со всем этим.
- Я знаю, что ты сделал это нарочно, чтобы причинить мне боль.

Что общего у всех этих утверждений? Смысл в том, что все они выражают какой-то вид эмоций, например гнев, дистресс и горечь. Но что еще более важно, все они — оценочные суждения о другой личности. Каждое из этих утверждений обвиняет другого человека в том, что чувствует говорящий. А теперь подумайте, как вы себя чувствовали бы, если бы кто-то высказал что-то подобное вам. Чтобы бы вы сделали? Может быть, сказали бы что-то столь же обидное в ответ, и это привело бы к большой ссоре. Но в результате проблема не решилась бы. Или, может быть, вы просто эмоционально отключились бы, перестали слушать или ушли. Опять же, и это ничего не решает. Подобные оценочные суждения прекращают любую форму эффективного общения. Так что вы можете сделать вместо этого?

Одним из решений является превращение “ты”-утверждений в осознанные “я”-утверждения.

- Осознанные “я”-утверждения основаны на вашем осознании того, что вы чувствуете.
- Осознанные “я”-утверждения являются более точными описаниями того, что вы чувствуете.
- Осознанные “я”-утверждения позволяют другому человеку понять, как вы себя чувствуете, в безоценочной форме.
- Осознанные “я”-утверждения вызывают больше сочувствия и понимания со стороны другого человека, и в результате он сделает то, чего вы хотите.

Давайте посмотрим на четыре предыдущих примера и превратим их из “ты”-утверждений в осознанные “я”-утверждения.

Вместо того чтобы сказать: “Ты меня бесишь”, скажите: “Сейчас я чувствую себя взбешенным”. Не правда ли, это звучит менее оценочно и обвинительно? Если кто-то сказал вам альтернативное утверждение (“Я чувствую себя взбешенным”), не почувствовали бы вы большее желание обсудить ситуацию? Не испытывали бы вы меньшую злость?

Посмотрите на второе предложение. Вместо того чтобы сказать: “Ты такой придурок, что просто слов нет”, скажите: “Я чувствую себя такой злой, что готова кричать”. Вы улавливаете разницу между “ты”-утверждениями и “я”-утверждениями? Другой человек больше не чувствует себя виноватым и, вероятно, согласится вас выслушать.

Давайте посмотрим на третье предложение. Вместо того чтобы говорить: “Иногда ты меня так выводишь из себя, что я просто хочу покончить со всем этим”, скажите: “Иногда я чувствую себя такой расстроенной и опустошенной, что впадаю в депрессию”.

И, наконец, посмотрите на последнее предложение. Вместо того чтобы сказать: “Я знаю, что ты сделал это нарочно, чтобы причинить мне боль”, скажите: “Мне стало очень больно, когда ты это сделал”.

Опять же, осознанные “я”-утверждения более точно описывают то, что вы чувствуете, они менее оценочны, и если вы будете использовать их, другой человек с большей вероятностью будет готов и сможет выслушать вас. Что еще более важно, повышается вероятность того, что вас выслушают и сделают то, как вы просите.

Упражнение “Осознанные «я»-утверждения”

Теперь давайте посмотрим на некоторые оценочные “ты”-утверждения и попробуем попрактиковаться в превращении их в осознанные “я”-утверждения. Напишите ваше альтернативное осознанное “я”-утверждение в пустом поле справа.

1. Ты заставляешь меня чувствовать себя ужасно _____

2. Я знаю, что ты делаешь это нарочно, чтобы свести меня с ума! _____

3. Почему ты продолжаешь меня так злить? _____

4. Ты меня оскорбляешь! _____

5. Хватит валять дурака, ты действуешь мне на нервы! _____

6. Если ты не слушаешь то, что я тебе говорю, я больше не буду с тобой разговаривать! _____

7. Придурок, немедленно прекрати это! _____

8. Какой же ты ... даже не верится! _____

9. Почему ты так поступаешь со мной? _____

10. Иногда я чувствую, что ты совсем непробиваемый! _____

Как вы справились? Было ли трудно придумывать осознанные “я”-утверждения к концу упражнения? Некоторые из последних предложений, вероятно, потребовали дополнительного обдумывания. Давайте посмотрим на некоторые возможные ответы.

С первым утверждением все просто. Посыл заключался в том, что говорящий чувствует себя ужасно. Так что альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я чувствую себя ужасно, когда ты (говоришь это, делаешь то и т.д.)”.

Во втором утверждении говорящий испытывает бешенство, беспокойство или огорчение. Так что альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я испытываю бешенство/беспокойство/расстройство, когда ты делаешь это”.

В третьем утверждении говорящий злится. Таким образом, альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я чувствую злость прямо сейчас”.

В четвертом утверждении говорящий чувствует себя оскорбленным или глупым. Поэтому альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я чувствую себя по-идиотски, когда ты это делаешь”.

В пятом утверждении говорящий испытывает беспокойство, усталость или злость. Так что альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я испытываю беспокойство/усталость/злость, когда ты меня так дразнишь”.

В шестом утверждении говорящий чувствует себя оскорбленным, не услышанным и проигнорированным. Но он также, вероятно, расстраивается из-за игнорирования. Таким образом, альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Я расстраиваюсь, когда ты игнорируешь меня”.

В седьмом утверждении говорящего явно переполняют эмоции. Обычно вы просите кого-то перестать что-то делать, когда это расстраивает вас или причиняет вам боль. Так что, возможно, говорящий испытывает боль, и альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть: “Мне больно, когда ты это делаешь”.

Восьмое утверждение сложнее. Говорящий называет другого человека оскорбительными словами. Это также обычно указывает на то, что его чувства

задеты. Так что альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть высказывание, похожее на предыдущее: “Мне очень больно, когда ты это делаешь”.

Девятое утверждение сформулировано как вопрос, но на самом деле оно является утверждением о том, что говорящий чувствует. Опять же, подразумевается, что говорящий чувствует себя задетым, оскорбленным, униженным. Таким образом, альтернативным осознанным “я”-утверждением может быть любая из этих версий: “Я чувствую себя очень обиженным (или оскорбленным, или униженным), когда ты так со мной поступаешь”.

И, наконец, десятое утверждение — самое сложное, потому что говорящий использует слово “чувствовать”. Возможно, вы обманулись, думая, что это предложение не нужно менять. Но на самом деле в этом предложении содержится скрытое оценочное суждение в отношении другого человека. В действительности слова говорящего означают: “Я *думаю*, что ты совсем непробиваемый”. Но люди часто меняют слово “думать” на “чувствовать”, чтобы скрыть свою критику или смягчить свое оценочное суждение. Теперь вы знаете больше, так что не попадайте в ту же ловушку. В этом случае слова о непробиваемости собеседника могут заставить его почувствовать себя неудобно или в ловушке. Может быть, другой человек просто не учитывает иные точки зрения, принимая свои решения. Таким образом, альтернативное осознанное “я”-утверждение может звучать так: “Мне неприятно, когда ты не учишься моей точке зрения”.

Осознанное “я”-утверждения, бесспорно, — более эффективный способ сообщить кому-либо, что вы чувствуете и что вам нужно, но тут многое зависит от вашего осознанного понимания собственных чувств. Надеюсь, выполняя упражнения в двух последних главах, вы научились распознавать собственные эмоции и сможете начать использовать осознанные “я”-утверждения, чтобы другие знали, что именно вы чувствуете.

Действуйте эффективно

Успешное применение коммуникативных навыков, таких как осознанные “я”-утверждения, является составляющей диалектической поведенческой терапии, которая называется “действовать эффективно” (*Linehan, 1993b*). Это означает, что вы делаете то, что уместно и необходимо в настоящий момент — решаете проблему, справляетесь с ситуацией или достигаете своей цели — даже если то, что вы делаете, кажется неестественным, неудобным или противоречит тому, что вы переживаете эмоционально. Например, вам, вероятно, будет некомфортно прямо сказать другому человеку, что вы чувствуете, как в последнем упражнении. Но иногда, чтобы получить желаемое, вы должны изменить свое представление о том, что следует делать, исходя из испытываемых

эмоций, особенно если вы перегружены ими. Вот еще несколько примеров того, как делать то, что эффективно.

- Вы находитесь в супермаркете, покупая продукты на неделю, но, к сожалению, то же самое делают и многие другие люди. После часа выбора покупок и 15 минут ожидания в очереди вы чувствуете себя измотанным. Вы так устали и раздражены, что готовы бросить тележку и уйти. Но если вы уйдете, то останетесь без продуктов на целую неделю или вам придется проделать все это еще раз в другом супермаркете. Таким образом, вы остаетесь стоять в очереди и заканчиваете начатое.
- Вы едете по автостраде, а в крайнем левом ряду перед вами едва тащится какой-то незадачливый автолюбитель. Вы чувствуете такую злость, что готовы бампером столкнуть его с дороги. Но, если вы сделаете это и другой водитель серьезно пострадает, вас арестуют. Поэтому вы терпеливо дожидаетесь возможности объехать автомобиль или дожидаетесь своего поворота.
- У вас произошел грандиозный скандал с вашей возлюбленной. Вы оба кричите. Вы настолько обижены и расстроены, что готовы выскочить за дверь и уйти навсегда. Но в глубине души вы также понимаете, что это лучшие отношения, которые у вас были за долгое время, и вы хотели бы, чтобы они продолжались. Поэтому вместо того, чтобы уйти, вы делаете глубокий вдох и используете осознанные “я”-утверждения, чтобы сообщить своей подруге, как вы себя чувствуете.
- Ваш босс дает вам новое задание, хотя вы уже загружены работой, которую едва успеваете закончить в назначенное время. Вы чувствуете себя оскорбленным, рассерженным и ущемленным в своих интересах. Вы так злитесь, что готовы накричать на своего босса, высказать ему все накопившееся и уйти, хлопнув дверью. Но если вы это сделаете, то на долгое время останетесь без денег. Поэтому вы прикусываете язык, пока не сможете в ближайшее время поговорить со своим боссом более спокойно, а сейчас делаете все, что можете.
- Вы просите подругу подвезти вас в торговый центр, потому что у нее есть машина, а у вас нет. Но ваша подруга говорит, что не может, потому что занята чем-то другим. Вы раздражаетесь и злитесь, так как помогаете ей всегда, когда она просит. Вы хотите накричать на нее и сказать, что она плохой друг. Но если вы это сделаете, то можете потерять ее дружбу. Поэтому вместо того, чтобы кричать, вы звоните другой подруге и просите о помощи ее.

Как видите, действовать эффективно иногда означает *не* делать то, что вам хочется, или *не* делать то, что вы обычно делаете в течение многих лет. Вот

почему осознанность — такая важная часть эффективности. Если вы хотите изменить способ своего поведения в настоящий момент, то должны осознавать все, что думаете, чувствуете и делаете в настоящий момент, чтобы действовать эффективно.

Действовать эффективно означает не выносить оценочных суждений. Вы уже знаете, что как позитивные, так и негативные суждения могут привести к разочарованию и страданию. Но, вынося оценочные суждения о ситуациях и своих действиях, вы также не можете делать это эффективно. Вот пример: учительница математики задала Джудит домашнюю работу, которая, по мнению Джудит, слишком сложна. Она подумала: “Это нелепо. Как несправедливо с ее стороны задавать такие задачи. Это неправильно, она не должна была этого делать. Я не собираюсь выполнять домашнее задание”. Так она и поступила. А в результате провалила контрольную работу. Оценочные суждения Джудит о том, что было “правильно”, а что “неправильно”, помешали ей действовать эффективно. Ясно, что для нее было бы лучше осознавать свои мысли и чувства, избегая выносить оценочные суждения о домашнем задании, и просто сделать все возможное.

Действовать эффективно означает делать все необходимое в данной ситуации, чтобы решить проблему. Действовать эффективно — *не означает* “продаться”, “сдаться” или “потакать”.

Действовать эффективно — это навык, точно такой же, как актерское мастерство. Иногда для того, чтобы получить то, что вы хотите, вы должны вести себя определенным образом. Иногда, чтобы достичь своей цели, вы должны действовать так, будто вы компетентны, опытни или удовлетворены, даже если этих качеств у вас нет. И это то, что призвана обеспечить эффективность — помочь вам достичь своих целей. В приведенном выше примере целью Джудит было получить хорошую оценку на контрольной по математике. Но она позволила своим оценочным суждениям и чувствам помешать достижению этой цели.

Помните, чтобы действовать эффективно, вы должны выполнять следующее.

- Проявлять осознанность в отношении своих мыслей и чувств.
- Избегать оценочных суждений ситуации или своих действий.
- Выбирать действия, соответствующие и необходимые для достижения цели.
- Делать все, что соответствует вашим целям.

Будьте осознанными в повседневной жизни

Теперь, приближаясь к концу второй из двух глав, посвященных навыкам осознанности, вы наверняка поняли преимущества осознанности в повседневной жизни. Но будьте реалистом — невозможно быть полностью осознанным все время. В вашей жизни наверняка будут моменты, когда вы будете забывать об осознанности. Так что же делать?

В своей книге *Living the Mindful Life: A Handbook for Living in the Present Moment* (“Жить осознанной жизнью: руководство для жизни в настоящий момент”) психолог Чарльз Тарт (*Tart, 1994, С. 13*) отмечает: “Не требуется слишком много усилий, чтобы заставить себя стать осознанным и жить настоящим. Достаточно небольшого усилия. Проблема в том, чтобы не забывать это делать! Но мы все время забываем. Это несложно, но мы просто все время забываем”. Итак, как же напоминать себе оставаться осознанным? На протяжении всей книги д-р Тарт предлагает использовать звонок, который звонит в произвольное время, напоминания о необходимости осознанности по отношению к своим мыслям и чувствам. Если не хотите использовать звонок, есть другие способы напоминания. Возможно, в некоторых упражнениях этой главы вы пользовались специальным кольцом или браслетом для напоминаний либо использовали стикеры. Если эти инструменты помогали вам, применяйте их и для напоминания себе о необходимости сохранять осознанность.

Лучший способ оставаться осознанным в повседневной жизни — практиковать осознанность. Чем больше вы практикуете, тем больше будете вспоминать об осознанности. В последнем упражнении этого раздела мы предлагаем простые правила ежедневной осознанности, которые помогут вам практиковать свои навыки. Очень важно, если вы будете продолжать использовать их и практиковать другие упражнения на осознанность, которые сочтете необходимыми, даже когда перейдете к изучению других навыков диалектической поведенческой терапии, описанных в этой книге. Навыки осознанности настолько важны для общей эффективности диалектической поведенческой терапии, что их называли базовыми (*Linehan, 1993a*).

Режим ежедневной осознанности

Ваш режим ежедневной осознанности будет состоять из трех навыков, которые вы уже освоили.

1. Осознанное дыхание.
2. Медитация мудрого разума.
3. Осознанное выполнение дел.

Осознанное дыхание — это навык, который вы изучили в главе 3. Запомните: чтобы дышать осознанно, нужно сосредоточиться на трех составляющих ваших переживаний.

1. Вы должны считать свои вдохи. Это поможет сосредоточить ваше внимание и успокоиться, когда вы отвлечены мыслями.
2. Вы должны сосредоточиться на физических ощущениях дыхания. Это достигается путем наблюдения за подъемом и опусканием вашей груди, когда вы медленно вдыхаете и выдыхаете.
3. Вы должны осознавать любые отвлекающие мысли, возникающие в процессе дыхания. Затем вам нужно позволить мыслям проплывать мимо, не удерживая их, как вы это делали в упражнении “Диффузия мыслей”. Отпускание отвлекающих мыслей позволит вам перенаправить свое внимание на дыхание и еще больше успокоиться.

Практикуйте осознанное дыхание как минимум 3–5 минут в день. Но если вы хотите практиковать его дольше, делайте это столько, сколько сможете. Помните, чем чаще вы будете практиковать навыки осознанности, тем более спокойными станете и тем больший контроль будете иметь над своими сиюминутными переживаниями. Вернитесь к упражнению “Осознанное дыхание” в главе 3, если вам нужно просмотреть инструкции.

Медитация мудрого разума — это навык, которому вы научились ранее в этой главе. Он поможет сосредоточить ваше внимание на центре мудрого разума, который иногда также называют центром интуиции или “внутреннего чувства”. Помните, мудрый разум — это всего лишь один из процессов принятия решений, который многие люди находят полезным. Он включает в себя использование как эмоционального, так и рационального разума, это означает, что решения мудрого разума требуют, чтобы вы размышляли о том, что чувствуете, а также о фактах ситуации. Этот навык также поможет вам принимать интуитивные решения, которые “ощущаются” как правильные. Медитация мудрого разума поможет вам принимать решения на основе реакций вашего тела и на ваши внутренние знания (то, что вы называете “своей правдой”). Опять же, практикуйте медитацию мудрого разума по меньшей мере 3–5 минут в день, а если хотите, то дольше.

И, наконец, ваш режим ежедневной осознанности будет включать в себя осознанное выполнение дел. Может быть, это покажется вам новым навыком, но вы уже практиковали все необходимые для этого действия. Осознанное выполнение дел означает выполнение всего, что вы обычно делаете в своей жизни, например, разговариваете, ходите, едите и моетесь, оставаясь при этом сосредоточенным на своих мыслях, эмоциях, физических ощущениях и действиях в настоящий момент, безоценочно к происходящему. По сути, это упражнение, где все навыки, которые вы изучили в последних двух главах,

наконец-то объединяются. Для осознанного выполнения дел вам необходимо сделать следующее.

- Сосредоточить и переключать свое внимание между мыслями, чувствами, физическими ощущениями и действиями, чтобы осознавать свои сиюминутные переживания.
- Отпускать отвлекающие мысли и оценочные суждения, позволяя им проплывать мимо вас, не удерживая их, чтобы не отвлекаться от происходящего в настоящий момент.
- Использовать радикальное принятие, чтобы сохранять безоценочность.
- Использовать мудрый разум, чтобы принимать здравые решения о своей жизни.
- Действовать эффективно для достижения своих целей.

Рассмотрим некоторые примеры осознанного выполнения дел с использованием всех навыков, о которых вы узнали в главах 3 и 4.

Прочитав эти две главы, Лоретта начала осознанно подходить к выполнению многих своих дел. Вечером она даже осознанно чистила зубы. Во-первых, она сосредоточивала свое внимание на том, какие ощущения вызывала зубная щетка в ее руке, и что она чувствовала, выдавливая из тюбика зубную пасту. Она также осознанно ощущала свое тело, стоя перед зеркалом в ванной, и вес тела, опирающегося на раковину. Приступая к чистке зубов, она осознавала вкус зубной пасты во рту, ощущение щетины на деснах и движения своей руки, двигающей щетку. Когда возникали отвлекающие мысли, например воспоминания о прошедшем дне, она представляла себе, что ее мысли плывут по реке, подобно листьям. Если возникали оценочные суждения в отношении людей, которых она знала, она делала то же самое и смотрела, как эти суждения уплывают. Затем она каждые несколько минут перемещала свое внимание на дыхание, чувствуя, как ее грудь поднимается и опускается. Лоретта проделала хорошую работу, поддерживая осознанность во время чистки зубов. В течение дня она практиковала аналогичное упражнение с другими видами деятельности. Моя посуда, она обращала внимание на ощущения, которые вызывает у нее вода и запах моющего средства. Занимаясь приготовлением пищи, она осознавала тепло от плиты, ощущение голода в желудке, звук кипящей воды и свои отвлекающие оценочные суждения, которые обычно относились к ее мужу и тому, насколько он голоден. Она делала все возможное, чтобы отпустить эти оценочные суждения и полностью, насколько это возможно, присутствовать в момент приготовления пищи.

Скотт тоже делал все возможное, чтобы поддерживать осознанность в течение дня. Идя по улице, он обращал свое внимание на то, что чувствовали его ноги, касаясь тротуара. Иногда он даже осознавал, как его ноги двигались в

носках. Затем он переключал свое внимание на то, что видел вокруг. Он визу-ально сканировал окружающее, когда шел, отмечая про себя: “Прямо сейчас я вижу женщину, дерево, здание” и т.д. Когда возникали отвлекающие мысли, он представлял себе, как они входят в одну дверь и выходят через другую. Когда он видел на улице кого-то, кто ему не нравился, и у него возникали оценоч-ные суждения, он отпускал такие суждения. Точно так же, если появлялись позитивные суждения о людях или местах, которые ему нравились, он делал все возможное, чтобы они тоже ушли. Например, один раз он поймал себя на мысли: “О, смотри-ка, Майк. Парень, который одолжил мне как-то 20 долла-ров. Он лучший парень в мире. Я бы хотел быть похожим на него”. Скотт знал, что не мог остановить появление оценочных суждений, но вместо того, чтобы застревать в них, позволял им уйти. А если оценочные суждения возвраща-лись, он отпускал их снова.

Но ясно, что самая большая проблема в использовании навыков осознан-ности — это когда вы взаимодействуете с кем-то. Разговаривать или спорить с кем-то, одновременно с этим сохраняя осознанность, часто бывает трудно. Но это также очень важный момент, именно тогда осознанность особенно важно, особенно для тех, кто борется с перегруженностью эмоциями. Вот пример.

Клэр практиковала свои навыки осознанности уже несколько недель, когда со своей подругой Лорой отправилась по магазинам в поисках нового платья. Иногда Клэр переживала, что она не нравится Лоре. В результате, когда Лора что-то предлагала, Клэр всегда соглашалась, потому что боялась потерять ее дружбу. Однако Клэр не нравилось, что Лора, как ей казалось, командовала ею.

По дороге в магазин Клэр вела машину и прилагала все усилия, чтобы со-хранять осознанность каждого своего действия. Она ощущала руль автомо-биля в своих руках. Она чувствовала вес своего тела на сиденье машины. Она чувствовала, что ее грудь поднимается и опускается в процессе дыхания. Она очень хорошо осознавала, что видит, особенно другие машины. И так же хоро-шо она осознавала, что Лора говорила ей, пока они ехали. Естественно, когда Клэр вела машину, у нее возникали оценочные суждения о Лоре, но она изо всех сил старалась отпустить их. Однако одни оценочные суждения уходили легко, а другие норовили задержаться.

Когда они добрались до торгового центра, у Клэр появилась возможность использовать радикальное принятие. Одни магазины ей нравились, другие нет. Поначалу она была настроена позитивно, рассчитывая, что найдет “иде-альное” платье в магазине, который ей нравится, потому что там всегда была “лучшая” одежда. Но Клэр быстро распознала эту мысль как позитивное су-ждение и отпустила его. И хорошо, потому что ни в одном из магазинов она не нашла платье, которое искала. Раньше это расстроило бы ее, но благодаря радикальному принятию нейтральное отношение и безоценочный подход позволили ей совладать с ситуацией.

Затем подруги отправились в более дорогой магазине, где платья были дороже, чем могла себе позволить Клэр. Однако Клэр и Лора нашли платье, которое понравилось им обоим. Лора сразу же начала оказывать давление на Клэр, чтобы та купила его. “Какая разница, сколько оно стоит”, — заявила она. Клэр посмотрела на себя в зеркало и влюбилась в платье, даже не глядя на ценник. Клэр уже была купить платье, но в тот момент вспомнила, что надо использовать мудрый разум, чтобы принять правильное решение. Ее эмоциональный разум полюбил платье, но рациональный разум напомнил, что у нее и так огромный долг по кредитной карте и что платье слишком дорого. В примерочной кабине Клэр сделала несколько медленных глубоких вдохов и положила руку на центр мудрого разума. Животом она ощутила, что нервничает, недовольна и обеспокоена. Она сразу же поняла, что это очень плохая идея — покупать дорогое платье, поэтому вернула его продавцу и вышла из магазина.

Клэр гордилась собой, потому что приняла правильное решение, но история на этом не закончилась. Лора начала подтрунивать над Клэр, говоря, что та “слишком дешевая” для этого платья. Опять разум Клэр стали переполнять оценочные суждения о Лоре. Она сделала все возможное, чтобы отпустить их, но Лора продолжала насмехаться над ней, и единственной целью Клэр стало выйти из торгового центра и отвезти Лору домой. Клэр хотелось высказать Лоре все, что она думает, но понимала, что это закончится ссорой. Клэр обдумала эффективные действия в создавшейся ситуации. Она решила, что ей нужно как можно быстрее вернуться домой, не вступая в ссору, о которой она может позже пожалеть.

Клэр молча вела машину, слушая критику Лоры. Она была рада, когда наконец высадила ее возле дома. Позже, когда Клэр почувствовала, что уже не злится на Лору, она даже нашла в себе мужество позвонить Лоре, чтобы обсудить произошедшее. Клэр проделала большую работу, используя такие осознанные “я”-утверждения, как “мне было больно, когда ты насмехалась надо мной”. Лора все поняла и извинилась. Клэр с гордостью осознала, что совладала с ситуацией новым, более полезным способом.

Осознавайте свои осознанные действия

Конечно, вам нужно много практиковаться, чтобы достичь такого уровня осознанности, как у Клэр. Но надеюсь, вы видите преимущества использования осознанности во всех ваших повседневных делах.

Из главы 3 вы узнали, что есть три основные причины, почему вы должны научиться навыкам осознанности.

1. Эти навыки помогают сосредоточиться на чем-то одном в текущий момент, следовательно, вы сможете лучше контролировать и успокоить свои перегруженные эмоции.

2. Они помогают научиться выявлять оценочные суждения и отделять их от вашего опыта.
3. Они помогают развить мудрый разум.

К сожалению, нет способа мгновенно и навсегда научиться осознанности. Но, как сказал д-р Чарльз Тарт, научиться осознанности нетрудно, вы просто должны не забывать делать это. Даже если вы нуждаетесь в напоминании о необходимости быть осознанными, мы надеемся, что это поможет вам. Одним из способов является заполнение рабочего листа “Еженедельный отчет об осознанных действиях”, форма которого приведена ниже. Он поможет вам не забывать следовать своему режиму ежедневной осознанности. Сделайте ксерокопию этой страницы, чтобы каждую неделю записывать, как часто вы используете осознанное дыхание, медитацию мудрого разума и осознанно выполняете свои задания.

В столбцах “Осознанное дыхание” и “Медитация мудрого разума” отмечайте время, которое тратите на выполнение каждого упражнения. Это поможет вам отслеживать свой прогресс. В столбце “Осознанное выполнение дел” записывайте, что вы делали осознанно и где находились, когда делали это.

Затем в столбце “Другие упражнения на осознанность” напишите другие упражнения на осознанность, которые вы выполняли в течение недели.

Помните, что навыки осознанности являются базовыми в диалектической поведенческой терапии (Linehan, 1993a). Поэтому продолжайте применять их, даже когда перейдете к другим навыкам из этой книги.

Соппротивление и препятствия на пути практики осознанности

Практикуя осознанность и развивая ее навыки, вы почти наверняка столкнетесь с внутренним сопротивлением и трудностями. Многие люди не знают, что существует ряд препятствий на пути осознанности, встречающихся настолько часто, что учителя и практики медитации за многие годы научились распознавать их!

Заключительный раздел главы поможет вам выделить пять общих препятствий на пути медитации осознанности и предложит способы, с помощью которых вы сможете легко с ними справиться.

Пять препятствий

Желание, неприятие, сонливость, беспокойство и сомнение — вот пять препятствий, которые давно признаны общими в практике медитации (и осознанности).

Рабочий лист “Еженедельный отчет об осознанных действиях”

Неделя _____

День	Осознанное дыхание	Медитация мудрого разума	Осознанное выполнение дел	Осознанное выполнение дел	Другие упражнения на осознанность	Другие упражнения на осознанность
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						
Суббота						
Воскресенье						

Эти энергии появляются как преграды, отвлекающие вас от настоящего момента или заставляющие потеряться в мыслях и чувствах, препятствуя осознанной практике точного безоценочного наблюдения. Однако они не должны оставаться препятствиями. Более того, они могут стать вашими мудрыми учителями, если вы захотите узнавать и наблюдать их и учиться у них.

- *Желание* — стремление сделать так, чтобы все было по-другому и прямо сейчас! Вы можете желать испытывать другие эмоции (например, “чувствовать себя лучше” или “чувствовать себя счастливым и умиротворенным”) или быть не тем, кем вы являетесь в настоящий момент (например, стать “идеальным человеком” или “идеальным медитатором”).
- *Неприятие* — гнев или сопротивление тому, что существует в настоящий момент. Неприятие включает в себя такие формы сопротивления переживанию настоящего момента, как скука или страх. Неприятие зачастую проявляется в виде оценочных суждений.
- *Сонливость* — утомление, тяжесть и уныние. Важно отметить, что причиной сонливости может быть и физическая усталость, но в вашей ситуации сонливость на самом деле является сопротивлением тому, что происходит с вашим разумом и телом и воспринимается вами как нечто пугающее или болезненное. Научиться различать эти два вида сонливости очень полезно.
- *Беспокойство* — противоположность сонливости. Оно может быть чрезвычайно дискомфортным. Это буря мыслей, чувств и ощущений, требующих каких-то действий и сильно отвлекающих вас.
- *Сомнение* — это тот внутренний голос, который говорит: “Я не справлюсь. Я не знаю, что и как делать. Не вижу в этом ничего хорошего. Это явно не для меня”. Сомнение часто проявляется как слова, всплывающие в вашем разуме, и чувство страха и сопротивления происходящему.

Мудрая работа с препятствиями

Первый и самый эффективный способ справиться с любыми препятствиями — это воспринимать их как обучающий опыт и сосредоточить на них свою осознанность. Признайте происходящее, не сопротивляясь ему. Аккуратно направьте внимание на желание, неприятие, сонливость, беспокойство или сомнение и внимательно на них посмотрите, позволяя противоборствующей энергии проявить себя во всех своих формах. Терпеливо возвращайте к противоборствующей энергии свое мягкое и любознательное внимание снова и снова, так часто, как это необходимо; дайте ей название и узнайте, чему она

должна научить вас. “Уроки” могут выглядеть по-разному, иметь вид мыслей, воспоминаний, чувств и телесных ощущений.

Кроме того, для вас могут оказаться полезными следующие рекомендации.

- *Для желания: помните, что сколько бы раз вы ни получали желаемое, вы всегда будете хотеть большего.* Пусть эта мудрость поможет вам противостоять искушению желания и учиться на нем. Продолжайте замечать и давать название желанию, не воздействуя на него.
- *Для неприятия: признайте гнев и злую волю одними из самых сильных ваших учителей.* Примите решение учиться у них. Иногда уравновесить их помогает сострадание, доброта и прощение.
- *Для сонливости: знайте, что это мощное состояние, которое требует вашего полного внимания.* Чтобы помочь себе с ним справиться, сядьте прямо или даже встаньте. Ополосните лицо прохладной водой. Сделайте перерыв и займитесь чем-то активным, например осознанной ходьбой.
- *Для беспокойства: помимо того, что можно сделать его объектом осознанности, с ним можно справиться, обострив сосредоточенность.* Выберите узконаправленное внимание, например сосредоточьтесь на кончике носа, и практикуйте осознанное дыхание или релаксацию, считая вдохи от одного до десяти и обратно, пока беспокойство не уляжется.
- *Для сомнения: когда ваш разум блуждает, может помочь решительное и стойкое сосредоточение внимания на настоящем моменте.* Другими средствами от сомнения может быть разговор с учителями осознанности и теми, кто следует этому пути, а также чтение вдохновляющей литературы о том, как другие люди справляются с сомнением.

Наконец, не забудьте проявить доброе и заинтересованное безоценочное отношение к препятствиям, где бы они ни появились. Если вы сможете относиться к ним как к своим учителям, а не как к препятствиям, они перестанут быть препятствиями!

ГЛАВА 5

ДАЛЬНЕЙШЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Осознанность и медитация

Навыки осознанности, лежащие в основе диалектической поведенческой терапии, напрямую связаны с более глубокой и древней традицией медитации. К этой более обширной традиции принадлежит значительная часть опыта и мудрости, связанная с развитием осознанности и ее практикой. Эти опыт и мудрость могут многое предложить всем, кто интересуется осознанностью, независимо от их целей — добиваются они улучшения психологического или физического здоровья, или стремятся к развитию личности, или ищут духовного роста.

Эта глава предлагает вам дальше исследовать осознанность, опробовав некоторые дополнительные практики, адаптированные из древней традиции медитации и используемые теперь во многих лечебных практиках, которые учат осознанному отношению к различным состояниям, связанным со здоровьем.

Мы надеемся и уповаем на то, что у вас появится еще более глубокое понимание силы осознанности, которая будет поддерживать вас, принесет вам счастье и приведет к отдохновению в мудром разуме.

Марша Линехан, разработавшая диалектическую поведенческую терапию, отмечает этот более широкий контекст осознанности и считает, что ключевые навыки осознанности являются “психологической и поведенческой версией медитативных практик восточных духовных учений”. Далее Линехан говорит, что, развивая диалектическую поведенческую терапию, она “больше всего привлекала практику дзен, однако навыки осознанности совпадают с большинством западных созерцательных и восточных медитативных практик” (Linehan, 1993b, С. 63).

За последние примерно 25 лет многие врачи заинтересовались осознанностью и применением ее в лечении широкого спектра состояний здоровья, начиная от стресса, хронической боли, беспокойства, депрессии и заканчивая раком. Древние учения и мудрость различных созерцательных и медитативных практик дали много ценных инсайтов в продвижении осознанности в западных клинических учреждениях.

Хотя многие исследователи (например, М. Линехан) опираются на эти древние традиции, на самом деле практики, используемые для оздоровления и исцеления, не требуют приверженности какой-то конкретной вере, религиозным убеждениям или культуре. Практика осознанности рассчитана на всех людей. Практики, которые вы найдете в этой главе, в равной мере может использовать каждый человек.

Первым делом вы узнаете о роли “сердечных” качеств доброты и сострадания, и о том, что они представляют собой отношения, реально встроенные в любую осознанную активность.

Далее вы узнаете, как можно углублять осознанность, вдох за вдохом, с помощью внимания к настоящему моменту и пребывания в бесконечности и покое.

Доброта, сострадание, бесконечность и покой — эта глава предлагает вам более целенаправленно обратить внимание на эти качества и раскрыть их силу в применении и углублении практики осознанности.

Развитие навыков осознанности с помощью доброты и сострадания

В диалектической поведенческой терапии базовый навык осознанности категории “как” — безоценочность. В разработанном Джоном Кабатом-Зинном и его коллегами подходе к снижению стресса на основе осознанности *безоценочность* является первым из семи главных аспектов практики осознанности. Остальными являются *терпение, неискушенный разум, доверие, не-стремление, принятие и отпускание* (Kabat-Zinn, 1990, С. 33).

Тем не менее, возможно, вы заметили, что *довольно трудно* всегда сохранять безоценочность. На самом деле привычки выносить оценочные суждения и критиковать глубоко укоренились почти в каждом из нас по целому ряду причин.

Поскольку энергия оценочности глубоко укоренилась, учителя медитации издавна говорят о важности созидания осознанности на основе доброты и сострадания.

Например, уважаемый учитель медитации Кристина Фельдман отмечала, что “внимание, осознанность, понимание и сострадание формируют основной скелет всех систем медитации”. Далее она говорит: “Сострадание — это фундаментальный принцип медитации. Медитация не является нарциссическим, эгоистичным путем. Она обеспечивает основу для любви, целостности, сострадания, уважения и чувствительности” (Feldman, 1998, С. 2).

В последние годы медицинские психологи все пристальнее изучают “позитивные” эмоции и установки и их роль в укреплении здоровья. Богатая

традиция исследования позитивного психического здоровья опирается на работы психологов Гордона Оллпорта и Абрахама Маслоу в 1960-х годах, продолжаясь по сей день. Во многом она обусловлена интересом к более широкому взгляду на человеческие способности и возможности. Примечательно, что с древних времен именно расширение человеческих возможностей было одной из главных целей обучения медитации.

Современные психологи и исследователи здоровья Шона Л. Шапиро и Гари Э. Р. Шварц писали о положительных аспектах медитации. Они подчеркивали, что осознанность — это о том, как обращать внимание. Шапиро и Шварц считают, что для учета аффективного (или “сердечного”) измерения осознанности необходимо добавить еще пять качеств: *благодарность, мягкость, щедрость, сочувствие и любящую доброту* (Shapiro & Schwartz, 2000, С. 253–273) — в дополнение к семи аспектам отношения, обозначенным Кабат-Зинном.

Любящая доброта заслуживает особого упоминания. Она была популяризирована учителем медитации Шарон Зальцберг (Salzberg, 1995; 1997; 2005). По мере того как специалисты в области здравоохранения все больше узнают о любящей доброте, она набирает популярность в различных медицинских учреждениях как форма медитации, поддерживающая осознанность, а также несет собственный целебный потенциал.

Любящая доброта описывается по-разному — и как дружелюбие и гостеприимство, а также как качество, воплощающее сострадание и заботу, наполненное прощением и безусловной любовью. Это глубинная человеческая способность, всегда присутствующая в нас, по крайней мере потенциально. Ее можно наблюдать у матери, нежно ухаживающей за своим ребенком.

Любящая доброта может стать сильным помощником в вашей практике осознанности. Все, что вам нужно сделать, это признать и впустить чувства доброты и сострадания в вашу осознанную концентрацию внимания. Пребывание в такого рода доброте — *с состраданием и чувственным вниманием* — защищает вас от глубоко укоренившейся привычки выносить оценочные суждения и критиковать и будет поддерживать в вас безоценочность — один из навыков осознанности категории “как”.

Упражнение “Практика медитации любящей доброты к себе и другим”

Ниже приведено краткое описание практики медитации для культивирования любящей доброты к себе и другим. Практикуйте ее всегда и сколь угодно долго. Попробуйте ее как “вступление” к любой вашей обычной практике осознанности.

Инструкции

Займите удобную позицию. Осознанно направьте свое внимание на дыхание или тело, сделав несколько вдохов. Откройтесь и станьте мягче настолько, насколько вам кажется безопасным, чтобы позволить себе соединиться со своими внутренними природными чувствами доброты и сострадания к другим людям.

Теперь переключите внимание на себя. Сосредоточьтесь на ощущении собственной целостности или на какой-то части вашего тела, которая нуждается в заботе и внимании, например на части, страдающей от физической травмы, болезни или от эмоциональной боли.

Представьте, что вы разговариваете с собой тихим и спокойным голосом, как мать говорит со своим напуганным или больным ребенком. Используйте фразы наподобие: "Пусть я буду в безопасности и под защитой" или "Пусть я буду счастливым" или "Пусть я буду здоровым и благополучным" или "Пусть моя жизнь будет легкой", или придумайте что-то свое. Пусть выбранная вами фраза относится к чему-то такому, чего хочет каждый (безопасность, свобода, радость и т.д.). Выберите то, что важно для вас. Это может быть одна фраза. Затем вкладывайте в нее все свое сердце каждый раз, когда говорите с собой. Пусть доброта и сострадание наполняют вас.

Практикуйте, молча повторяя про себя свою фразу, как будто поете колыбельную ребенку. Практикуйте столько, сколько нужно. Возможно, для начала достаточно будет практиковать ее всего несколько минут, а затем увеличивать практику на все более длительные отрезки времени. Если захотите, переключите внимание и сосредоточьтесь на друге или ком-то, у кого, как вы знаете, есть проблемы. Вы также можете сосредоточиться на группах людей, таких как "все мои друзья" или "все мои братья и сестры".

Если захотите, можете экспериментировать со сложными людьми в вашей жизни. Попробуйте отправить им доброту и ваше пожелание быть счастливым и следите за своим внутренним ответом. Посылая любящую доброту сложным людям, вы не позволяете им оскорблять себя или причинять себе боль, а наоборот, делаете попытку увидеть, что они тоже люди, которые ищут счастья. Это может изменить ваше отношение к ситуации и освободить вас от обиды, которая в вас затаилась.

Заметьте, что при медитации любящей доброты вы, вероятно, будете испытывать разные чувства! Некоторые из них могут расстроить вас, например, грусть, печаль или гнев. Если это произойдет, вы не ошиблись. Это характерно для глубоко укоренившихся чувств, когда они высвобождаются во время практики любящей доброты. Такое высвобождение само по себе является своего рода исцелением. Просто обратите внимание на все ваши чувства, уважая каждое из них и продолжая свою практику.

Внимание к бесконечности и покою углубляет осознанность

Базовые навыки осознанности в диалектической поведенческой терапии включают навык наблюдения категории “что” и навык безоценочности категории “как”. Но старые привычки внимания часто могут помешать вашему наблюдению или безоценочности. Если вам особенно трудно сохранять осознанность, внимательно наблюдать или поддерживать безоценочность, вы, скорее всего, просто недостаточно расслаблены или не пребываете в своей целостности. Вместо этого, вы, скорее всего, чрезмерно идентифицируете себя с какой-то активной и меньшей частью, или частями, своей личности.

Учителя медитации часто используют метафору океана, иллюстрируя чью-то целостность, противопоставляя ее идентификации себя с меньшей своей частью (например, вашими мыслями и оценками либо вашими чувствами пневы или страха). В этой метафоре отмечается, что волны и океан не отделены друг от друга. Хотя волны бывают разными, порой интенсивными и разрушительными, они все же состоят из воды и являются частью чего-то большего — океана, доходящего до самого глубокого дна. Говорят, что ваша целостность (иногда называемая *большим разумом* или иным сходным понятием) подобна океану, а ваши части (чувства, мысли и воспоминания, содержащиеся в вашем разуме) подобны волнам, постоянно поднимающимся и опускающимся, появляющимся и исчезающим, тогда как их сущность, океан, всегда находится в настоящем.

Привычка *отождествлять* себя с волной и терять чувство связи с великим океаном — тем, чем вы являетесь на самом деле, — очень сильна. Практикуя осознанность, учась распознавать проявления рационального и эмоционального разума, вы можете освободиться от жесткой самоидентификации с меньшими частями вас самих.

Время от времени переключая свое внимание на цель — на переживания, которые вы часто не замечали или принимали как само собой разумеющиеся, — вы можете стать гораздо более гибким в своем внимании, более осознанными и способными сломать старую самоидентификацию с привычными мыслями и чувствами.

Выбор *пространства и покоя* (или *тишины*) в качестве объектов вашей осознанности может стать мощным способом обрести гибкость и свободу от привычек отождествлять себя с “волнами” вашего разума (глубокими и интенсивными мыслями или чувствами).

Упражнение “Практика медитации осознанности пространства внутри и снаружи себя”

Следующие две медитативные практики предлагают вам способ развить осознание пространства (внутреннего и внешнего) и покоя, или тишины.

Попробуйте эти практики просто из любопытства и интереса. Вам не нужно добиваться, чтобы произошло что-то особенное или чтобы вы стали кем-то или чем-то другим!

На самом деле попробуйте взглянуть на это так: *бесконечность и покой уже доступны вам (как глубина океана), и все, что от вас требуется, — это позволить им вновь войти в ваше сознание. Позвольте бесконечности и покою внутри вас, как говорится, просто “вернуться”.* Это не работа, которую вы должны сделать — ничего подобного! Просто обратите свое любящее внимание на то, что у вас уже есть.

Инструкции

Займите удобную позу. Сконцентрируйте внимание, направив его на свое дыхание и сделав несколько вдохов.

Когда вы почувствуете себя уверенно и сосредоточенно, расширьте свое внимание, включив в него все звуки, позволяя им приходить к вам, не добавляя или не упуская чего-либо. Сосредоточьтесь на непосредственном восприятии звуков, не ухватываясь за название или происхождение каждого из них.

Практикуйте осознанность дыхательных ощущений и звуков в течение еще нескольких вдохов.

Теперь обратите внимание на промежутки между вдохами, между вдохом и выдохом и промежутки между окончанием одного выдоха и следующим вдохом. Пусть ваше внимание пребывает там, в промежутках между каждым выдохом и вдохом. Возвращайтесь назад к пространству всякий раз, когда ваше внимание отвлекается.

Если вы заметите, что звуки отвлекают ваше внимание, сначала обратите внимание собственно на звук, а затем на пространство между звуками. Обратите внимание, насколько один звук громче, другой мягче, третий ближе, четвертый дальше, и на пространство между ними и вокруг них. Обратите внимание, что все звуки существуют в более обширном пространстве. Пусть ваше внимание покоится в пространстве, которое содержит все звуки, позволяя им приходить и уходить.

Если хотите, откройте глаза. Посмотрите на то, что находится перед вами. Что вы видите? Конечно же, объекты, но видите ли вы пространство между объектами? Посмотрите внимательнее. Заметьте пространство и форму пространства между объектами, близкими и далекими. Можете ли вы увидеть огромное

пространство, которое вмещает все объекты, которые вы видите? Расслабьтесь и всматривайтесь.

Если хотите, попробуйте замечать пространство либо по ходу формальной практики медитации (как предложено выше с ощущениями дыхания, звука или наблюдаемыми объектами), либо более неформально, просто обращая на него внимание в разных ситуациях на протяжении дня.

Возможно, вы даже захотите поэкспериментировать, замечая пространство, в котором находятся ваши мысли и чувства. Можете ли вы расслабиться, наблюдать и позволять мыслям и чувствам возникать, меняться и оставлять пространство настоящего момента?

Упражнение “Медитативная практика обращения к покою и тишине”

Инструкции

Примите удобную позу. Сосредоточьте и закрепите свое внимание на настоящем моменте, осознанно сконцентрировавшись на своих ощущениях дыхания и сделав несколько вдохов.

Если вы заметите, что ваше внимание перемещается на что-то еще, например на мысли или звуки, не нужно бороться с этим и не нужно следовать этому. Просто позвольте ощущениям дыхания вновь стать осознанными, применив терпение и доброту.

Практикуя осознанность дыхания, вы можете заметить, что у вас появляется ощущение внутреннего покоя. Сначала оно может появляться лишь кратковременными вспышками, но не отчаивайтесь. Просто позволяйте ему прийти. Продолжайте замечать любые ощущения, которые испытываете. Расслабьтесь в них и позвольте им прийти к вам. Поначалу вы можете заметить покой в своем теле как чувство спокойствия и легкости. Затем вам станет легче почувствовать покой в разуме, когда ваши мысли успокаиваются.

Иногда покой более ясно ощущается как тишина. Когда вы замечаете какое-то чувство тишины, например между звуками или между мыслями, остановите на этом ваше внимание. Пусть оно возвращается туда, когда начинает блуждать.

Слушайте внимательно все звуки, которые приходят и уходят. Не сосредоточивайтесь ни на одном звуке, но вместо этого сфокусируйтесь на тишине и пространстве между звуками. Когда ваше внимание стабилизируется, обратите внимание, как звуки возникают из тишины и возвращаются в тишину. Пусть ваше внимание отдыхает в тишине, пока вы слушаете следующий звук.

Заключение

Практикуя осознанность, вы присоединяетесь к глубокой и древней традиции, поддерживаемой бесчисленным количеством людей на протяжении тысячелетий. Многие учителя отмечают, что практика осознанности включает в себя доброту и сострадание ко всему, на что вы обращаете внимание. Когда вы станете более осознанным, растущее чувство целостности, включающее бесконечность и покой, станут ярче и помогут изменить ваш жизненный опыт. Эта глава предлагает вам использовать некоторые ценные знания, взятые из традиции медитации осознанности, — сосредоточившись на доброте, сострадании, бесконечности и покое — чтобы узнать больше о своих удивительных и мощных ресурсах, которые можно направить на исцеление и обогащение своей жизни.

ГЛАВА 6

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

Ваши эмоции: что это такое?

Говоря простым языком, эмоции — это сигналы в вашем теле, которые сообщают вам о том, что происходит. Когда с вами происходит что-то приятное, вы чувствуете себя хорошо; когда случается что-то тревожное, вам плохо. Во многом ваши эмоции похожи на мгновенный новостной сервис, который постоянно посылает вам сообщения о том, что вы делаете и переживаете.

Ваши первые реакции на то, что происходит с вами, называются *первичными эмоциями*. Это сильные чувства, быстро возникающие и не включающие мысли о происходящем. Например, выиграв конкурс, вы можете на мгновение почувствовать удивление. Когда умирает значимый для вас человек, вы сразу же ощущаете горе. Когда кто-то ведет себя грубо по отношению к вам, вы моментально разозлитесь.

Но помимо переживания первичных эмоций, вы также можете переживать *вторичные эмоции*. Это эмоциональные реакции на ваши первичные эмоции. Или, говоря по-другому, вторичные эмоции — это чувства о ваших чувствах (Marra, 2005). Вот простой пример. Эрик накричал на свою сестру, потому что она сделала что-то, что разозлило его. Гнев его пришел очень быстро. Но чуть позже он почувствовал вину за то, что так разозлился на нее. Гнев был его первичной эмоцией, а вина — вторичной.

Тем не менее возможно, что вы испытываете и много вторичных эмоций в качестве реакции на одну первичную эмоцию. Вот более сложный пример. Шона начала беспокоиться, когда ее попросили провести презентацию на работе. По мере приближения назначенного дня она все больше впадала в депрессию, размышляя о том, как сильно будет волноваться, а потом чувствовала себя опустошенной из-за того, что не может сделать простую презентацию. На следующий день после презентации она почувствовала себя виноватой, что создала такую большую проблему из-за незначительного повода. Вы можете увидеть, как эмоции человека очень быстро усложняются. Беспокойство было первичной эмоцией Шоны, а депрессия, ощущение беспомощности и вина — ее вторичными эмоциями, реакцией на ее беспокойство.

Вполне вероятно, что ваша первичная эмоциональная реакция на ситуацию вызовет бесконечную цепь вторичных дистрессовых эмоций, которые могут причинить гораздо больше боли, чем первичная эмоция. По этой причине важно, чтобы вы попытались определить свою первичную эмоцию в дистрессовой ситуации, чтобы научиться справляться с этим чувством до того, как лавина вторичных эмоций перегрузит вас. В этом могут помочь навыки регуляции эмоций, которые являются важной частью диалектической поведенческой терапии, потому что помогают справляться с дистрессовыми первичными и вторичными эмоциями новым и более здоровым образом (Dodge, 1989; Linehan, 1993a).

Эти навыки особенно полезны, потому что без них люди часто пытаются совладать со своими первичными и вторичными эмоциями таким образом, что лишь причиняет им еще больше страданий. На примере Шоны легко представить, что она могла бы начать употреблять алкоголь или наркотики, чтобы совладать со своим чувством тревоги, нанести себе порезы или увечья, чтобы совладать с депрессией, начать слишком много есть, чтобы совладать со своим чувством вины. Все это — вредные стратегии совладания, которые часто используют люди, перегруженные эмоциями. По этой причине вам очень важно научиться навыкам регуляции эмоций, представленным в этой книге, которые помогут совладать с первичными и вторичными эмоциями в более здоровой форме и избегать длительных страданий, которые часто их сопровождают.

Навыки регуляции эмоций также важны для решения другой проблемы, называемой *амбивалентностью*. Амбивалентность возникает, когда на одно и то же событие у вас возникает несколько эмоциональных реакций, причем все эмоции тянут вас в разных направлениях или побуждают к противоположным действиям. Например, Тина выросла без отца. Однажды, когда ей было 25 лет, ее отец связался с ней и предложил встретиться. Тина была взволнована возможностью формирования новых отношений с ним, но также была сердита на него за то, что он оставил семью. Ясно, что эмоции Тины разделились и подталкивали ее в двух разных направлениях, побуждая к разным действиям.

Если вы давно страдаете перегруженностью эмоциями, легко понять, что вы испытываете фрустрацию и беспомощность из-за невозможности контролировать свои эмоциональные реакции. Однако запомните: хотя вам может быть трудно контролировать свои первичные эмоции, все еще есть надежда, что вы можете научиться контролировать свои вторичные эмоциональные реакции, а также способы совладания со своими эмоциями. И, может быть, позже, когда вы начнете применять все навыки, которые найдете в этой книге, особенно навыки осознанности, вам удастся получить некоторый контроль и над своими первичными эмоциями.

Как работают эмоции

Эмоции — это электрические и химические сигналы в вашем теле, предупреждающие вас о том, что происходит. Часто они поступают через ваше зрение, осязание, слух, обоняние и вкус. Затем сигналы достигают вашего мозга, где обрабатываются в области, которая называется *лимбической системой*, — она специализируется на наблюдении за эмоциями и их обработке, давая вам возможность реагировать на эмоциональные ситуации. Также лимбическая система связана с остальной частью вашего мозга и с телом, поэтому может сообщить вашему телу, что делать в ответ на эмоциональную ситуацию.

Эмоции чрезвычайно важны для вас по многим причинам, главная из которых — выживание. Вот пример. Луиза шла по главной улице, когда неожиданно огромная собака злобно залаяла на нее и побежала в ее сторону. В тот момент эмоциональный сигнал был отправлен из глаз и ушей Луизы в ее мозг. Затем ее лимбическая система обработала информацию без участия мыслей Луизы о том, что делать. Этот тип реакции называется реакцией *бей или беги*; в ситуации Луиза это означает, что она либо останется и попытается защититься от собаки, либо убежит. Она мудро решила убежать и не причинять себе вреда. Ее эмоции помогли ей выжить и избежать травм.

Теперь давайте предположим, что через две недели Луиза снова идет по городу и подходит к главной улице. Почти сразу она начинает чувствовать страх. Это называется *условной реакцией*. Лимбическая система Луизы пытается защитить ее, помогая вспомнить про опасную собаку на главной улице. Девушка благоразумно решает пойти по другой улице, чтобы не встретиться с собакой. В этом примере эмоции Луизы предусмотрительно помогли ей избежать опасности и боли, а также иного потенциального вреда.

Вот еще один пример того, как работают эмоции. Шейла гуляла по городу, когда неожиданно увидела Кортни, свою хорошую подругу, с которой не виделась уже много лет. Шейла сразу почувствовала себя счастливой. Кортни, увидев Шейлу, сразу улыбнулась. Шейла заметила ее улыбку, подумала: “Значит, она тоже рада меня видеть”, и тоже улыбнулась. Женщины быстро начали общаться и строить планы сходить куда-то вдвоем в ближайшее время. Ситуация заставила Кортни и Шейлу почувствовать себя счастливыми оттого, что они случайно встретились после стольких лет.

В этом примере улыбка была актом коммуникации для обеих женщин. Она помогла каждой понять, что чувствует другая. Если бы Кортни, увидев Шейлу, нахмурилась и посмотрела в другую сторону, Шейла распознала бы это как выражение неприязни и, вероятно, уклонилась бы от контакта с ней. Каждый человек, независимо от его культуры, обладает способностью выражать эмоции одним и тем же образом и распознавать эмоциональные реакции других

людей. Улыбка всегда воспринимается как улыбка, независимо от того, где вы родились.

Это всего лишь два очень простых примера, но вы можете видеть, что эмоции служат многим целям. Эмоции — это сигналы, которые помогут вам сделать следующее:

- выжить (“бей или беги”);
- помнить о людях и ситуациях;
- совладать с ситуациями повседневной жизни;
- общаться с другими;
- избегать боли;
- искать удовольствий.

Что такое навыки регуляции эмоций

Как вы уже знаете, навыки регуляции эмоций помогают совладать с реакцией на первичные и вторичные эмоции, причем новым и более эффективным способом (помните, вы не всегда можете контролировать свои чувства, но можете контролировать свою реакцию на них). Вот некоторые из наиболее важных методов обучения в диалектической поведенческой терапии; не удивляйтесь, если обнаружите, что уже практиковали какие-то из них в главах о навыках стрессоустойчивости и осознанности. В диалектической поведенческой терапии имеется четыре группы навыков: стрессоустойчивости, осознанности, регуляции эмоций и межличностной эффективности, они накладываются друг на друга и усиливаются, благодаря чему их легче освоить и проще запомнить.

В диалектической поведенческой терапии есть девять навыков регуляции эмоций, которые помогут вам получить контроль над своими чувствами и связанным с ними поведением (*Linehan, 1993b*). Эти навыки заключаются в следующем.

1. Распознавание эмоций.
2. Преодоление преград, мешающих здоровым эмоциям.
3. Снижение физической уязвимости.
4. Снижение когнитивной уязвимости.
5. Усиление позитивных эмоций.
6. Осознанность своих эмоций и безоценочность по отношению к ним.

7. Эмоциональная экспозиция.
8. Противоположное действие по отношению к своим эмоциональным побуждениям.
9. Решение проблем.

В этой главе мы рассмотрим первые пять навыков регуляции эмоций, а в следующей — остальные четыре. Как и в предыдущих главах, упражнения в этих двух главах опираются друг на друга, поэтому обязательно выполняйте их последовательно.

Распознавание эмоций

Научиться распознавать свои эмоции и понимать их влияние на свою жизнь — первый шаг к контролю над высокоинтенсивными эмоциональными реакциями. Очень часто люди живут, мало обращая внимания на то, что они чувствуют. В результате внутри них происходят важные события, о которых они мало что знают. То же самое относится к людям, борющимся с перегруженностью эмоциями, но у них это происходит по-другому. Очень часто люди, страдающие от перегруженности эмоций, распознают волну прилива дистрессовых эмоций (таких как грусть, паника, вина, стыд и т.д.), которые берут верх над ними, но к тому времени, когда они распознают эту волну, бывает слишком поздно что-либо предпринять.

Для контроля своей эмоциональной перегруженности в первую очередь необходимо замедлить процесс развития эмоции, чтобы получить возможность его исследовать. После его исследования вы сможете принять более здоровые решения. Это упражнение можно начать с изучения эмоциональной ситуации, которая уже имела место в прошлом. Это потребует от вас максимальной честности перед самим собой.

Цель этого упражнения — определить, какие эмоции (как первичные, так и вторичные) вы испытывали, а затем понять, как эти эмоции повлияли на ваши действия и чувства в дальнейшем.

Давайте рассмотрим пример. Линг боролась с перегруженностью эмоциями, которые часто выходили из-под контроля. Однажды вечером она пришла домой с работы и обнаружила, что ее муж опять пьян. Он не считал себя алкоголиком, поэтому отказался от психотерапии и не посещал встречи анонимных алкоголиков. Линг сразу же разозлилась и стала кричать на мужа, называя его "никчемным пьяницей". А он просто лежал на диване, не споря и не двигаясь. Она хотела ударить его, но не сделала этого. Через несколько минут Линг почувствовала безнадежность, а затем стыд. Она делала все, чтобы помочь мужу бросить пить, но ничего не помогало. Она чувствовала, что больше не хочет жить с ним, но боялась развода. Линг заперлась в ванной комнате.

Она подумала, а не покончить ли с собой, чтобы положить конец этим страданиям. Вместо этого она взяла бритву и начала наносить себе глубокие порезы на ногу, так что пошла кровь. Вечером она забыла завести будильник, потому что была слишком взвинчена, и на следующий день опоздала на работу и получила выговор от начальника.

История Линг похожа на историю многих. На ее примере рассмотрим шестиэтапный процесс, который поможет вам распознавать свои эмоции (Linehan, 1993b).

1. *Что произошло?* Это ваша возможность описать ситуацию, которая вызвала ваши эмоции. В нашем примере Линг пришла домой и обнаружила, что муж опять напился. Он отказывается обращаться за помощью и не желает обсуждать свою проблему.
2. *Почему, по вашему мнению, произошла такая ситуация?* Это ваша возможность определить возможные причины создавшейся ситуации. Это очень важный шаг, потому что смысл, который вы придаете событию, часто определяет вашу эмоциональную реакцию на это событие. Например, считая, что кто-то намеренно вас обидел, вы будете реагировать совсем по-другому, чем если бы вы думали, что кто-то вас обидел случайно. Здесь Линг считает, что ее муж — алкоголик, который ее ненавидит и жалеет, что женился на ней, и он пьет специально, чтобы досадить ей.
3. *Как вы чувствовали себя в ситуации, эмоционально и физически?* Попробуйте определить как первичные, так и вторичные эмоции. Чтобы научиться определять свои эмоции, нужно практиковаться, но результат стоит затраченных усилий. Если вам нужна помощь в поиске слов, чтобы описать, как вы себя чувствуете, см. “Список часто испытываемых эмоций” в главе 3. Кроме того, попытайтесь определить, как вы себя ощущали физически. Эмоции и физические ощущения, особенно мышечные напряжения, тесно связаны друг с другом. В данном случае первичная эмоция Линг — гнев (когда она увидела, что муж пьян), а затем она переживает вторичные эмоции — безнадежность и стыд. Она замечает, что все мышцы ее лица и рук крайне напряжены, и чувствует тошноту.
4. *Что вы хотели сделать в качестве реакции на свои чувства?* Этот вопрос очень важен, ответ на него определяет ваши побуждения. Часто, когда человек перегружен эмоциями, он испытывает желание сказать или сделать что-то радикальное, болезненное или чрезвычайно опасное. Однако человек не всегда делает именно это; иногда побуждения так и остаются мыслями и импульсами. Припомнив, что вы *хотели* сделать, и сравнив это с тем, что вы на самом деле *сделали*, вы можете получить

повод для надежды. Если вы можете контролировать некоторые побуждения, есть шансы, что вы можете контролировать и другие тоже. В нашем примере у Линг было побуждение сделать две вещи, которые могли бы быть опасными и даже смертельными: избить мужа и покончить с собой, чтобы положить конец своим страданиям. К счастью, она не сделала ни того, ни другого, что дает ей надежду получить контроль и над другими побуждениями.

5. *Что вы сделали и сказали?* Здесь надо зафиксировать, к каким действиям привели ваши эмоции. В нашем примере Линг запирается в ванной комнате и наносит себе порезы. Она также кричит на мужа и называет его “никчемным пьяницей”.
6. *Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже?* Здесь вы можете определить долгосрочные последствия своих эмоций и действий, совершенных под их влиянием. На примере Линг — она опоздала на работу на следующее утро, поскольку забыла завести будильник, и получила выговор от начальника, что может плохо сказаться на ее карьере.

Упражнение “Распознавание эмоций”

На следующей странице приведен пример рабочего листа “Распознавание эмоций”, заполненного Линг. На следующей странице вы найдете пустой рабочий лист, который вам нужно заполнить на примере из вашей жизни. Прежде чем заполнять чистый рабочий лист, сделайте его ксерокопии, чтобы использовать его в будущем. Или просто напишите заголовки на чистом листе бумаги, чтобы сделать собственный рабочий лист.

Затем заполните рабочий лист, чтобы исследовать какой-нибудь эмоционально насыщенный случай из своего недавнего прошлого. Выберите ситуацию, которую особенно хорошо помните. Постарайтесь определить свои первичные и вторичные эмоции. И помните: будьте максимально честны с самой собой. Никто не должен видеть этот рабочий лист, кроме вас.

Затем в течение по крайней мере двух недель выбирайте ситуации, случающиеся с вами ежедневно, и исследуйте их с помощью рабочего листа “Распознавание эмоций”. Помните: вы исследуете прошлые ситуации, чтобы научиться распознавать свои эмоции и предвидеть их последствия в тот момент, когда они возникают.

Пример заполнения рабочего листа “Распознавание эмоций”

Вопросы	Ваши ответы
Когда возникла ситуация?	Вчера вечером
Что случилось? (Опишите событие)	Я пришла домой, а мой муж снова лежал на диване пьяным. Он по-прежнему отказывается посетить психотерапевта и встретит Анонимных алкоголиков. Я накричала на него и назвала его “никчемным пьяницей”. А он просто лежал, не говоря ни слова. Поэтому я пошла в ванную и нанесла себе порезы
Как вы думаете, почему возникла такая ситуация? (Определите причины)	Мой муж — алкоголик, который ненавидит меня и жалеет, что женился на мне. Я также думаю, что он махнул на себя рукой и вообще делает все, чтобы нарочно причинить мне боль
Какие эмоции и физические ощущения вызвала эта ситуация? (Попробуйте определить как первичные, так и вторичные эмоции)	Первичная эмоция: гнев Вторичные эмоции: безнадежность и стыд Физические ощущения: напряжение в лице и руках, тошнота
Что вы хотели сделать под влиянием этой эмоции? (Каковы были ваши побуждения?)	Я хотела ударить мужа, и у меня было желание покончить с собой, чтобы прекратить страдания
Что вы сделали и сказали? (Какими были действия или поведение в результате, и как вы себя чувствовали?)	Я закрылась в ванной и начала наносить себе порезы. Потом я пошла спать, потому что была вне себя. Я кричала на мужа и называла его “никчемным пьяницей”
Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже? (Какими были краткосрочные и долгосрочные последствия ваших действий?)	Я была настолько вне себя, что, ложась спать, забыла завести будильник. Поэтому я опоздала на работу, и начальник снова накричал на меня. Он заявил, что, если я опоздаю еще раз, он меня уволит

Рабочий лист “Распознавание эмоций”

Вопросы	Ваши ответы
Когда возникла ситуация?	
Что случилось? (Опишите событие)	
Как вы думаете, почему возникла такая ситуация? (Определите причины)	
Какие эмоциональные и физические чувства вызвала эта ситуация? (Попробуйте определить как первичные, так и вторичные эмоции)	
Что вы хотели сделать в результате того, что чувствовали? (Каковы были ваши побуждения?)	
Что вы сделали и сказали? (Какими были действия или поведение в результате, и как вы себя чувствовали?)	
Как ваши эмоции и действия повлияли на вас позже? (Какими были краткосрочные и долгосрочные последствия ваших действий?)	

Упражнение “Называние эмоций”

Чтобы помочь себе определить эмоции, часто полезно произнести вслух, как вы себя чувствуете. Этот метод на первый взгляд может показаться глупым, но проговаривание своих ощущений подчеркнет ваши эмоции и поможет понять, что именно вы переживаете. Называние своих эмоций вслух, особенно эмоций, которые вас перегружают, также способствует снижению уровня дистресса. Таким образом, чем больше вы будете говорить об эмоциях, тем меньше будет ваше желание действовать в соответствии с ней. Вам не нужно кричать о своих ощущениях, достаточно просто спокойным голосом назвать свою эмоцию. Найдите то, что действительно именно для вас. Скажите себе: “Прямо сейчас я чувствую...” Если вам нужна подсказка, как описать то, что вы чувствуете, обратитесь к *Списку часто испытываемых эмоций* в главе 3. И не забудьте обращать внимание на свои приятные и радостные эмоции. Чем лучше вы будете распознавать и называть их вслух, тем полнее будет ваше наслаждение этими чувствами.

Затем, чтобы еще лучше закрепить свой опыт, запишите свои эмоции в рабочий лист “Регистрация эмоций”. Записывая свои эмоции в течение недели, вы сможете лучше распознавать, называть и описывать эти эмоции. Ниже приведен чистый бланк рабочего листа “Регистрация эмоций”, который вы можете скопировать и держать под рукой, чтобы записывать свои эмоции после того, как их распознаете. Выполняйте это упражнение в течение как минимум двух недель. Ознакомьтесь с примером заполнения рабочего листа “Регистрация эмоций”, который поможет вам фиксировать ваши чувства независимо от того, называете ли вы их вслух и что делаете в качестве реакции на них.

Пример заполнения рабочего листа “Регистрация эмоций”

Когда это случилось и где вы были?	Что вы чувствовали? (“В тот момент я чувствовал...”)	Проговорили ли вы вслух то, что чувствовали?	Что вы сделали, распознав свою эмоцию?
В четверг вечером, дома	Злость	Да	Пошел на кухню и выпил бокал вина
В четверг вечером	Грусть	Нет	Попытался заснуть, но продолжал думать о том, как мне грустно
В пятницу утром, в автобусе	Волнение	Да	Пытался успокоиться, отвлекая чтением газеты
В пятницу утром, на работе	Раздражение	Да	Вышел на улицу и выкурил сигарету
В пятницу днем, на работе	Ревность	Нет	Игнорировал моего друга, который встречается с женщиной, которая мне нравится
Вечером в пятницу, дома	Одиночество	Да	Пошел в кино один, и мне было хорошо
В субботу в полдень, в парке	Счастье	Да	Был в парке с друзьями
В субботу вечером, у Бена в доме	Удовольствие	Да	Мало говорил с гостями, потому что не хотел портить себе настроение

Рабочий лист “Регистрация эмоций”

Когда это случилось и где вы были?	Что вы чувствовали? (“В тот момент я чувствовал...”)	Проговорили ли вы вслух то, что чувствовали?	Что вы сделали, распознав свою эмоцию?

Преодоление препятствий на пути к здоровым эмоциям

Теперь, когда вы уже лучше распознаете свои эмоции, надеюсь, вы также замечаете, что ваши эмоции влияют на ваше поведение и мысли. Пожалуйста, внимательно посмотрите на рис. 6.1.

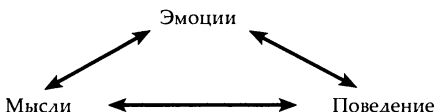


Рис. 6.1. Влияние эмоций на поведение и мысли

Этот рисунок показывает, что ваши эмоции могут *влиять* на ваши мысли и поведение, а также что ваши эмоции могут *находиться под влиянием* ваших мыслей и поведения. Например, Джим потерял свои часы, которыми очень дорожил (поведение). Ему стало грустно (эмоция), а затем он подумал: “Я такой рассеянный, я просто идиот” (мысль). В результате этой мысли он почувствовал себя еще более подавленным (эмоция), поэтому пошел домой и напился (поведение), а потом ему стало стыдно (эмоция). Вы видите, что ваши эмоции могут быть как результатом, так и причиной ваших мыслей и поведения?

Так образуется круг эмоций, который может быть порочным, если вы захвачены саморазрушительным поведением или самокритичным мышлением, или продуктивным, если ваше поведение будет здоровым, а мысли — самоутверждающими. Например, после того, как Джим потерял часы (поведение) и почувствовал грусть (эмоция), он мог бы использовать самоободряющую мысль: “Ошибки случаются со всеми, никто не совершенен”. Тогда он мог бы простить себе свою ошибку (другая мысль) и продолжить свой день, чувствуя себя легко (эмоция). Или после того, как он почувствовал грусть из-за потери часов, он мог бы совершить длительную прогулку (поведение), в результате которой почувствовал бы себя бодрее (эмоция). Джим мог бы прибегнуть к множеству самоободряющих мыслей и видов поведения, чтобы предотвратить попадание в круговорот дистрессовых эмоций.

Эмоции и поведение

Очевидно, что ваши эмоции и поведение тесно связаны, и неудивительно, что сильные эмоции зачастую приводят к сильным поведенческим реакциям. В результате многие люди, перегруженные эмоциями, также борются с неконтролируемым поведением. Люди, перегруженные эмоциями, часто совершают множество саморазрушительных действий, когда испытывают гнев, подавленность или беспокойство. Они наносят себе порезы или повреждения, манипулируют другими (что часто приводит к ссорам и деструктивным отношениям), переедают, недоедают, злоупотребляют алкоголем или принимают наркотики. Очевидно, что такое поведение вредно. Тем не менее люди, которые совершают подобные поступки, часто повторяют их. Возникает вопрос: почему они делают это? Ответ — все дело в эмоциях.

Давайте начнем с основ: многие виды поведения повторяются, потому что подкрепляются вознаграждением. Человек ходит на работу, потому что получает вознаграждение в виде зарплаты. Школьник ходит в школу, потому что вознаграждением ему будет аттестат. Люди занимаются спортом ради вознаграждения в виде победы на соревнованиях. Музыкант играет на инструменте, потому что вознаграждением ему служит сама музыка (ну и зарплату он тоже, наверное, получает). А садовник сажает цветы, чтобы увидеть, как они расцветают (не отказываясь также и от жалованья). Все эти вознаграждения *подкрепляют* поведение этих людей и гарантируют его повторение в дальнейшем. Не получая зарплату за выполненную работу, вы больше не будете работать. Если учителя скажут вам, что у вас нет шансов получить диплом, вы, вероятно, бросите учебу. А если у вас в саду, несмотря на все ваши старания, будут расти одни сорняки, то, вероятно, вы перестанете возделывать свой сад.

Ваши эмоции также могут служить вознаграждением, подкрепляющим ваше поведение. Вот простой пример того, как приятные эмоции подкрепляют поведение: Фил помог своему другу Стефану переехать в новую квартиру (поведение). Стефан был очень ему благодарен, и Фил почувствовал себя счастливым, ведь его помощь оценили (эмоция). Поэтому в следующий раз, когда Стефан попросит об одолжении, Фил будет рад помочь ему снова (другое поведение), потому что в итоге он снова почувствует себя хорошо (другая эмоция).

Однако эмоции могут подкреплять и саморазрушительное поведение. Рассмотрим такой пример: Тереза, страдающая от перегруженности эмоциями, однажды сказала: “Когда мне плохо, я хочу, чтобы и моему мужу было плохо”. По логике вещей это не имеет смысла, но мысли, эмоции и поведение не всегда логичны. В детстве Терезу не учили справляться с дистрессовыми эмоциями. Испытывая эмоциональную или физическую боль, она страдала в одиночку, не прибегая к чьей-либо поддержке. Поэтому никто не обращал внимания на то, как она себя чувствовала.

Став взрослой, она поняла, что ей и ее боли будут уделять больше внимания, если она причинит боль кому-то еще, заставляя того человека чувствовать себя несчастным. Например, если Терезу расстраивали на работе, она шла домой и ссорилась из-за пустяков с мужем (поведение), чтобы он тоже почувствовал себя несчастным. Тогда он поймет, что чувствует Тереза, и поговорит с ней о ее чувствах (что станет ее эмоциональным вознаграждением). Возможно, Тереза умом не осознавала, что она намеренно причиняет мужу боль, но это не имело значения. В какие-то моменты жизни ее мысли становились автоматическими: “Мне плохо, поэтому я должна заставить кого-то другого чувствовать себя плохо; тогда я почувствую себя лучше”. И поскольку ее поведение постоянно поощрялось позитивными (хотя и нелогичными) эмоциональными переживаниями — вследствие ответной реакции со стороны ее мужа — то оно подкреплялось и повторялось в дальнейшем (рис. 6.2).

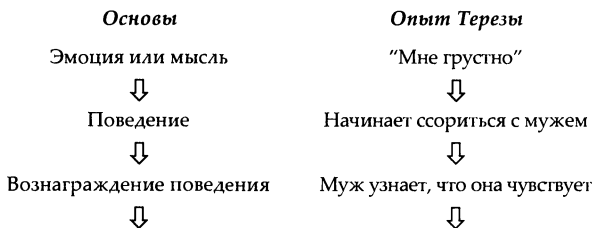


Рис. 6.2. Пример подкрепления эмоций как основы супружеских конфликтов

Однако способ, который Тереза выбрала для совладания со своими дистрессовыми эмоциями, облегчал ее боль лишь на короткий период времени. В долгосрочной же перспективе ее брак разрушался. Тереза и ее муж часто ссорились из-за ее поведения, и после этих ссор она чувствовала себя еще хуже.

Важно различать эмоциональные вознаграждения, подкрепляющие саморазрушительное поведение. Существуют два типа саморазрушительного поведения, в которое вовлечены люди, перегруженные эмоциями: нанесение себе порезов или увечий и манипуляция другими людьми. Оба эти модели поведения предлагают краткосрочные вознаграждения, благодаря которым они повторяются, но оба также приносят вред в долгосрочной перспективе (в следующем разделе вы узнаете о саморазрушительном пищевом поведении и употреблении наркотиков).

Нанесение себе порезов или увечий

Многие люди, наносящие себе порезы, ожоги или рубцы, говорят, что такие действия помогают им почувствовать себя лучше, частично облегчая их боль. В определенной степени они правы. Порезы или увечья могут привести к выделению организмом естественных обезболивающих, называемых *эндорфинами*, которые помогают залечить рану. Эти обезболивающие в течение очень короткого времени помогают человека чувствовать себя лучше физически и эмоционально. Однако, несмотря на временный характер вознаграждения, оно вместе с вызывающими его эмоциями и физическими ощущениями усиливает самоповреждающее поведение в будущем. Помните, что такое поведение может быть опасным и привести к смерти или болезни. И хотя вы получили временное облегчение от боли, у вас останутся шрамы и никуда не денутся воспоминания и чувство вины, которые часто сопровождают саморазрушительные действия.

Если вы склонны к нанесению себе порезов или иному самоповреждающему поведению, напишите ниже, в чем заключается такое поведение. Затем определите, в чем заключается временное вознаграждение. И, наконец, определите долгосрочные издержки и опасности, связанные с таким поведением.

Поведение, связанное с нанесением себе порезов и увечий, которое я часто демонстрирую: _____

Кратковременное вознаграждение от такого поведения: _____

Долгосрочные издержки и опасности такого поведения: _____

Манипулирование окружающими

Из предыдущего примера вы поняли, почему Тереза затевала ссоры со своим мужем, когда была расстроена. Ее действия, хотя и наносили ущерб ее браку, позволяли ей на короткое время почувствовать себя лучше. Ее поведение вознаграждалось эмоциональной валидацией (т.е. подтверждением ее эмоций со стороны мужа), поэтому повторялось снова и снова. Однако из-за частых ссор с мужем она чувствовала себя гораздо хуже в долгосрочной перспективе.

Точно так же другие формы манипулирования могут дать кратковременное эмоциональное вознаграждение, приводящее к их повтору. Заставляя кого-то делать то, что вы хотите, вы, возможно, чувствуете удовлетворение или ощущение контроля. Это может быть сильным эмоциональным вознаграждением, особенно учитывая, что многие люди, страдающие от перегруженности эмоциями, чувствуют, что их собственная жизнь вышла из-под контроля. Но, опять же, даже эти эмоциональные вознаграждения являются временными.

Вот несколько примеров. Когда Бренди становилось скучно, она начинала “подшучивать над людьми”, просто чтобы доставить себе удовольствие. Она лгала друзьям, пересказывая им слухи, которые о них якобы ходят. Когда друзья расстраивались, Бренди делала вид, что утешает их. Это позволяло ей чувствовать себя сильной — до тех пор, пока друзья не узнавали правду и не переставали общаться с ней. Аналогично Джейсон старался полностью контролировать свою подругу Патрицию. Когда они приходили в кафе, он всегда сам заказывал ей блюда, даже если она говорила, что хочет что-то другое. Кроме того, он не позволял ей проводить время с друзьями — постоянно звонил ей на мобильный телефон, чтобы узнать, где она; угрожал, что если она его бросит, то он покончит с собой. Патриция действительно заботилась о Джейсоне и не хотела причинить ему боль, но в итоге его манипулятивное поведение утомило ее. Так что, несмотря на все его угрозы самоубийства, Патриция рассталась с ним.

Помните: никто не любит быть объектом манипулирования. В конце концов человек, которым манипулируют, устает от контроля и оказывает сопротивление. Тогда отношения становятся конфронтационными, деструктивными и заканчивающимися крайне болезненно. Обычно это худший из возможных исходов для человека, страдающего от перегруженности эмоциями, потому что он очень боится, что его бросят. На самом деле все виды манипулятивного поведения обычно представляют собой попытки справиться со страхом одиночества и удержания рядом другого человека. Когда отношения портятся, угроза быть брошенным становится реальностью и повышает вероятность саморазрушительного поведения.

Если вы склонны к манипулятивному поведению того или иного рода, в пустых строках ниже напишите, какое это поведение. Затем определите, каким может быть кратковременное вознаграждение. Наконец, определите долгосрочные издержки и опасности, связанные с таким поведением.

Манипулятивное поведение, которое я демонстрирую: _____

Кратковременное вознаграждение от такого поведения: _____

Долгосрочные издержки и опасности такого поведения: _____

Снижение физической уязвимости перед перегруженностью эмоциями

Важно понимать, что на ваши эмоции влияют не только ваши мысли и поведение, но и проблемы со здоровьем. Вот некоторые примеры.

Питание

Ваше тело нуждается в питательных веществах, которые вы получаете из пищи, чтобы поддерживать свое нормальное функционирование, как автомобиль нуждается в топливе, чтобы двигаться. В результате пища, которую вы едите, напрямую влияет на ваше как эмоциональное, так и физическое самочувствие.

Разная пища может по-разному влиять на ваше самочувствие, равно как и количество съеденного. Например, продукты с большим содержанием жира, такие как мороженое и выпечка, могут временно доставлять удовольствие и наслаждение. Но если вы съедите слишком много такого рода пищи, то ощутите тяжесть и вялость. Если вы будете употреблять чрезмерное количество пищи с высоким содержанием жира или сахара, то со временем наберете и лишний вес. Это часто делает людей грустными или несчастными, а также может привести к проблемам со здоровьем, например к сахарному диабету и болезням сердца. Другие продукты с высоким содержанием сахара, такие как конфеты и газированные напитки, дают быстрый энергетический эффект. Но когда он проходит, у вас остается чувство повышенной усталости или даже депрессия.

Физическое недомогание и негативные эмоции могут появиться не только из-за употребления слишком большого количества определенных продуктов, но и из-за недостаточного количества пищи. Если в вашем рационе слишком мало питательных веществ, вы можете испытывать головокружение или слабость, так как не получаете достаточного количества энергии для функционирования.

Рекомендуется употреблять умеренное количество разнообразных полезных продуктов питания каждый день, включая фрукты, овощи, зерновые и белки. Если вам интересно узнать о здоровой диете или требуется помощь в составлении правильного рациона питания, обратитесь за советом к врачу или диетологу. Вы также можете найти соответствующую информацию в Интернете или в литературе, например в книге “Смарт-питание для чайников” издательства “Диалектика”.

Заполните пустые строки ниже своими мыслями о том, как ваши пищевые привычки влияют на ваше самочувствие, а затем напишите по крайней мере два способа улучшить свои пищевые привычки, чтобы почувствовать себя лучше.

Мои пищевые привычки влияют на мое самочувствие, потому что: _____

Я могу улучшить свои пищевые привычки с помощью:

1. _____

2. _____

Переедание и недоедание

Кроме того, имейте в виду, что некоторые люди, страдающие от перегруженности эмоциями, питаются саморазрушительным способом — либо сильно переедая, либо значительно недоедая. Иногда люди переедают, потому что еда дает им чувство покоя или даже эмоциональное притупление в течение короткого времени. И опять же, эти чувства приводят к тому, что такое поведение повторяется в дальнейшем. Не менее опасны попытки контролировать свое переедание, вызывая рвоту после принятия пищи. Частое очищение желудка может привести к очень опасному расстройству пищевого поведения под названием *булимия*, которое оказывает разрушительное воздействие на тело.

Явное недоедание также может позволить человеку почувствовать себя хорошо на короткое время. В некотором роде недоедание может выполнять роль самоконтроля. Много раз люди, страдающие от перегруженности эмоциями, чувствуют, что их жизнь находится вне их личного контроля, а недоедание дает им ощущение власти над своей жизнью, помогает чувствовать себя лучше. Однако такой вид контроля может быть опасен, поскольку значительное недоедание может привести к *анорексии* — крайне вредному для здоровья и потенциально опасному для жизни расстройству пищевого поведения, которое характеризуется резким снижением веса и патологической неспособностью нормально питаться.

Если вы склонны к перееданию или недоеданию, запишите это в пустых строках на следующей странице. Затем определите, каким может быть кратковременное вознаграждение такого поведения. И наконец, определите долгосрочные издержки и опасности, связанные с этим поведением.

Переедание или недоедание, к которому я склонен: _____

Кратковременное вознаграждение от такого поведения: _____

Долгосрочные издержки и опасности такого поведения: _____

Наркотики и алкоголь

Все, что вы употребляете, как и пища, влияет на ваше самочувствие. Алкоголь и другие психоактивные вещества часто позволяют человеку временно почувствовать себя счастливым, избавившимся от боли и проблем, возбужденным или просто другим. Естественно, эти чувства могут привести к постоянному употреблению этих веществ, особенно после того, как кратковременные эффекты ослабевают. Однако чрезмерное употребление алкоголя, наркотиков или некоторых рецептурных препаратов может привести к проблемам со здоровьем, зависимости, проблемам с законом, финансовым трудностям и сложностям в отношениях.

Например, алкоголь является депрессантом, который в конечном счете вызывает усталость, вялость и грусть. Многие люди не верят этому, поскольку полагают, что алкоголь позволяет им чувствовать себя более энергичными и общительными. Действительно, алкоголь снижает застенчивость, поэтому под его действием люди охотно делают или говорят то, что для них не характерно. Однако чрезмерное количества алкоголя вызывает грусть, усталость или агрессию, и чем меньше ваш вес, тем быстрее алкоголь действует на ваше тело и эмоции.

Прием наркотиков и определенных рецептурных препаратов дает аналогичный эффект. Некоторые наркотики, такие как кокаин и крэк, поначалу помогают чувствовать себя "хорошо" или "энергично". Но когда действие наркотика заканчивается, человек испытывает подавленность, тревогу и подозрительность. То же самое относится и ко многим другим наркотикам, таким как марихуана, метамфетамин и героин. Некоторые рецептурные препараты также вызывают депрессию и беспокойство, поэтому обязательно проконсультируйтесь с прописавшим их врачом, если ощущаете какие-либо неприятные побочные эффекты.

Никотин, содержащийся в табачных изделиях, и кофеин также считаются психоактивными веществами, хотя они законны и очень распространены в нашем обществе. Никотин является стимулятором, который активизирует мышцы человека, несмотря на утверждение некоторых людей, что курение позволяет им расслабиться. На самом деле в таких случаях человек, покурив, испытывает временное облегчение в организме, жаждущем еще больше никотина. Никотин — вещество, вызывающее сильную зависимость, которая заставляет курить еще больше, и эта тяга может сделать человека очень раздражительным.

Кофеин также является стимулятором; он содержится в кофе, чае, многих газированных напитках, спортивных напитках и некоторых обезболивающих препаратах. Если вы примете слишком много кофеина, то начнете нервничать и раздражаться, у вас может начаться дрожь. Также вы можете стать зависимым от кофеина, и тогда, если организм не будет получать достаточное его количество, вы станете раздраженным, будете страдать от головных болей и других физических симптомов.

При регулярном употреблении алкоголя, наркотиков и многих рецептурных препаратов у вас может развиться привыкание к ним; тогда для того, чтобы испытать эффект, который они когда-то давали, или даже чтобы просто чувствовать себя "нормально", вам придется увеличивать дозу. Это называется *толерантностью*. Если у вас имеется подобный опыт, связанный с любым из психоактивных веществ, включая рецептурные препараты, вы должны поговорить с медицинским работником. Вы также должны поговорить с врачом, если у вас есть история злоупотребления алкоголем или наркотиками, и вы хотите избавиться от зависимости. Абстинентный алкогольный или наркотический синдром достаточно опасен.

В пустом поле ниже укажите, какое кратковременное вознаграждение вы получаете от своего поведения, и определите возможные долгосрочные издержки и опасности. Затем запишите любые мысли о том, как употребление алкоголя и наркотиков влияет на ваше самочувствие, и укажите по крайней мере два способа изменить свои привычки, чтобы чувствовать себя лучше.

Алкогольное или наркотическое поведение, которое мне свойственно: _____

Кратковременное вознаграждение от такого поведения: _____

Долгосрочные издержки и опасности такого поведения: _____

Мое употребление алкоголя и наркотиков влияет на мое самочувствие, потому что: _____

Я могу изменить свои привычки, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков, с помощью:

1. _____
2. _____

Физическая активность

Организм человека предназначен для движения и активности. Поэтому важно, чтобы люди занимались какими-либо регулярными физическими упражнениями для сохранения здоровья и правильного функционирования тела. Без упражнений ваше тело не будет сжигать лишнюю энергию, которую накапливает в результате употребления пищи. В итоге вы будете чувствовать себя вялым, наберете лишний вес и даже впадете в депрессию. Рекомендуется заниматься умеренными или энергичными упражнениями примерно полчаса в день не меньше трех раз в неделю. Такая физическая активность может включать в себя ходьбу, бег трусцой, плавание, езду на велосипеде, силовые тренировки и любую другую деятельность, которая заставляет ваше тело напрягаться сильнее, чем обычно. Регулярные физические упражнения особенно важны для здорового сердца.

Даже если ваша подвижность ограничена или вы никогда не тренировались раньше, всегда можно найти какие-то безопасные упражнения, которые вам под силу. Обязательно посоветуйтесь с медицинским работником или фитнес-тренером, прежде чем заниматься любыми физическими упражнениями, например поднятием тяжестей. А также поговорите со своим врачом, если испытываете необычные боли во время тренировки.

В строках ниже запишите все свои мысли о том, как ваши привычки, связанные с физической активностью (или их отсутствие), влияют на ваше самочувствие, а затем напишите по крайней мере два способа улучшить эти привычки, чтобы чувствовать себя лучше.

Мои привычки, связанные с физической активностью, влияют на то, как я себя чувствую, потому что: _____

Я могу улучшить свои привычки, связанные с физической активностью, с помощью:

1. _____

2. _____

Сон

Достаточное количество сна — один из наиболее важных факторов, который позволяет человеку чувствовать себя здоровым. Среднестатистическому взрослому человеку требуется приблизительно семь-восемь часов сна ежедневно. Детям и некоторым взрослым нужно чуть больше. Не выспавшись за ночь, вы, скорее всего, будете чувствовать себя вялым и усталым весь день, и вам будет трудно мыслить ясно. Неудивительно, что нехватка сна является частой причиной несчастных случаев и снижения способности к принятию решений.

Никакое количество кофеина не может компенсировать сон, который вы недополучили ночью. Больше того, кофеин, алкоголь и другие психоактивные вещества могут помешать вам уснуть. Ваше тело нуждается в определенном количестве отдыха, поскольку использует время сна для восстановления. Если вы не спите, ваше тело не может исцелить себя должным образом.

Если вы просыпаетесь много раз за ночь, чрезмерно храпите или чутко спите, все это может быть признаками нарушения сна, и вы должны посоветоваться с врачом.

Постарайтесь выработать правильные привычки сна, чтобы отдыхать, сколько необходимо. В этом разделе вы найдете описание здоровых привычек сна — обратитесь к ним, если вам нужна помощь. В пустых строках ниже запишите любые свои мысли о том, как привычки сна влияют на ваши чувства, а также по крайней мере два способа улучшить свои привычки сна, чтобы чувствовать себя лучше.

Мой сон (или недостаток сна) влияет на мое самочувствие, потому что: _____

Я могу улучшить свои привычки сна с помощью:

1. _____

2. _____

Болезнь и физическая боль

Очевидно, что, если вы страдаете от какой-то болезни или физической боли, это влияет на ваше эмоциональное состояние. Ваши физические ощущения и эмоции связаны напрямую, и иногда трудно или невозможно чувствовать себя эмоционально здоровым, если вы не ощущаете себя здоровым физически. Поэтому крайне важно, чтобы вы получали медицинскую помощь при любых заболеваниях или физической боли. Кроме того, крайне важно следовать советам лечащих врачей и принимать предписанные ими препараты.

Чтобы предотвратить будущие возможные заболевания и физическую боль, следуйте рекомендациям из этого раздела и организуйте более здоровую жизнь, основанную на правильном питании, физических нагрузках, избегании употребления алкоголя и безрецептурных препаратов, а также на достаточной продолжительности сна.

В пустых полях ниже запишите все свои мысли о том, как болезнь или физическая боль влияют на ваше самочувствие, а затем — по крайней мере два способа излечения любой болезни или боли, чтобы чувствовать себя лучше.

Моя болезнь или боль влияет на мое самочувствие, потому что:

Я могу излечить мою болезнь или боль с помощью:

1.

2.

Руководство по гигиене сна

Правильные привычки сна необходимы для любого здорового образа жизни. Если у вас есть проблемы с засыпанием или сном, используйте следующие советы.

- Избегайте кофеина в течение по крайней мере шести часов перед сном.
- Избегайте алкоголя, никотина и наркотиков перед сном и на протяжении всей ночи.
- Избегайте яркого света, в том числе от телевизора, перед сном, потому что он действует возбуждающе.

- Не занимайтесь спортом и не ешьте тяжелую пищу незадолго до того, как ляжете спать.
- Не дремлите днем, потому что вечером будете чувствовать себя менее уставшим.
- Сделайте вашу спальню максимально комфортной. Пусть температура будет комфортно прохладной, а комната как можно более затемненной (если нужно, используйте маску для сна), и минимизируйте шум (если нужно, используйте беруши).
- Используйте кровать только для сна и сексуальной активности, а не для работы, чтения или просмотра телевизора. Тогда ваше тело будет ассоциировать кровать со сном, а не с активностью.
- Если у вас проблемы с засыпанием или если вы просыпаетесь среди ночи и не можете заснуть, встаньте с постели и сделайте что-нибудь успокаивающее, пока не почувствуете, что достаточно устали, чтобы заснуть. Не лежите в постели, думая о других вещах; это возбудит вас еще больше и затруднит засыпание.
- Ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер и просыпайтесь в одно и то же время по утрам. Выработайте регулярный режим сна и бодрствования, чтобы ваше тело привыкло к нему.
- Перед сном используйте какой-нибудь метод релаксации, чтобы успокоить свое тело и разум: принимайте ванну, медитируйте, молитесь, записывайте свои мысли, применяйте навыки релаксации и т.д.
- Если ваши проблемы со сном сохраняются, если вы не можете не спать днем или испытываете депрессию, обратитесь к врачу за профессиональной консультацией.

Физическое напряжение и стресс

Если вы регулярно испытываете физическое напряжение, то одновременно с этим, вероятно, чувствуете себя эмоционально подавленным, беспокойным, истощенным или раздраженным. Мышечное напряжение, как и болезнь, напрямую влияет на ваши эмоции. Точно так же, если вы испытываете беспокойство, то ваши эмоции часто влекут за собой мышечное напряжение, особенно шеи и плеч, а также приводят к желудочно-кишечным заболеваниям и проблемам с кожей.

В современной жизни много ситуаций, которые могут заставить вас испытывать физическое напряжение и стресс: долгий рабочий день, нелюбимая работа, поездки на работу, сложные отношения, домашние обязанности, политические новости и т.д. Как следствие, очень важно, чтобы вы нашли

здоровые способы совладать с напряжением и стрессом, чтобы в будущем они не привели к болезни.

Много хороших навыков совладания можно найти в этой книге в главах, посвященных осознанности и стрессоустойчивости. Упражнения на осознанное дыхание очень эффективно помогут вам расслабиться, как и многие упражнения на самоуспокоение. При необходимости обратитесь к этим главам, чтобы найти действенные для себя упражнения.

В пустых строках ниже запишите любые свои мысли о том, как ваше физическое напряжение и стресс влияют на то, как вы себя чувствуете, а затем напишите по крайней мере два способа совладать со стрессом и напряжением, чтобы почувствовать себя лучше.

Мое напряжение и стресс влияют на мое самочувствие, потому что:

Я могу излечить свое напряжение и стресс с помощью:

1.

2.

Упражнение “Распознавание саморазрушительного поведения”

Теперь, когда вы узнали о различных формах саморазрушительного поведения и физической уязвимости, сделайте ксерокопии рабочего листа “Распознавание саморазрушительного поведения”, чтобы наблюдать за своими действиями, связанными с причинением себе вреда, в течение следующих двух недель. Этот рабочий лист похож на рабочий лист “Распознавание эмоций” (см. выше в этой главе). Однако это упражнение просит вас наблюдать за своим саморазрушительным поведением, а затем определить, какое эмоциональное вознаграждение вы получали от такого поведения и почему это вознаграждение было кратковременным. Для начала обратитесь к примеру заполнения этого рабочего листа.

Пример заполнения рабочего листа “Распознавание саморазрушительного поведения”

Вопросы	Ваши ответы
Когда возникла ситуация?	Сегодня вечером
Что случилось? (Опишите событие)	Мы с моей девушкой поссорились. Я попросил ее приехать, но она сказала, что слишком занята. Потом я сказал ей, что не знаю, что сделаю с собой, если она не приедет, но она так и не приехала
Как вы думаете, почему возникла такая ситуация? (Определите причины)	Иногда она думает только о себе. Но также я знаю, что она возвращается домой уставшая. После работы она посещает какие-то курсы. Мы оба были в плохом настроении
Как из-за этой ситуации вы чувствовали себя эмоционально и физически? (Попробуйте определить как первичные, так и вторичные эмоции)	Первичная эмоция: гнев. Вторичная эмоция: безнадежность, раздражение, страх, что она может меня бросить. Физические ощущения: лицо покраснело, руки сжались
Что вы хотели сделать в результате того, что чувствовали? (Каковы были ваши побуждения?)	Я хотел накричать на нее и сказать ей, что она эгоистка. Я также подумал о том, чтобы нанести порезы на свою руку, как это делал в прошлом
Что вы сделали и сказали? (Каким саморазрушительным поведением вы занимались вследствие того, что так себя чувствовали?)	Я сказал ей, что она должна прийти, если действительно меня любит, или я не знаю, что сделаю с собой. Потом я повесил трубку, не дожидаясь ее ответа. Я пошел на кухню и съел большую упаковку мороженого, пока ждал ее. Я не спал всю ночь
Каким было эмоциональное вознаграждение от вашего саморазрушительного поведения? (Определите, почему эмоциональное вознаграждение было временным)	Манипулируя ею, я заставил ее прийти, в результате чего почувствовал себя хорошо. Но когда она пришла, мы поссорились. Мороженое также дало мне облегчение на некоторое время, но в последнее время я слишком быстро набираю вес, что вызывает у меня чувство вины. Еще одна бессонная ночь только ухудшила мое состояние на следующее утро

Рабочий лист “Распознавание саморазрушительного поведения”

Вопросы	Ваши ответы
Когда возникла ситуация?	
Что случилось? (Опишите событие)	
Как вы думаете, почему возникла такая ситуация? (Определите причины)	
Как из-за этой ситуации вы чувствовали себя эмоционально и физически? (Попробуйте определить как первичные, так и вторичные эмоции)	Первичные эмоции: Вторичные эмоции: Физические ощущения:
Что вы хотели сделать в результате того, что чувствовали? (Каковы были ваши побуждения?)	
Что вы сделали и сказали? (Каким саморазрушительным поведением вы занимались вследствие того, что так себя чувствовали?)	
Каким было эмоциональное вознаграждение от вашего саморазрушительного поведения? (Определите, почему эмоциональное вознаграждение было временным)	

Наблюдайте за собой безоценочно

Как вы могли увидеть в предыдущем упражнении, саморазрушительное поведение дает вам лишь временное облегчение. В долгосрочной перспективе оно будет еще более разрушительным для вас и окружающих. По этой причине важно, чтобы вы начали отмечать вознаграждение, получаемое от любого вашего поведения — в особенности от саморазрушительного.

Но в то же время помните, что вы не должны осуждать себя или давать себе оценочные суждения, обнаружив нездоровые вознаграждения, подкрепляющие ваше поведение. Помните, что принцип, на котором основана диалектическая поведенческая терапия, гласит, что два явно противоречащих друг другу утверждения могут быть истиной. *Диалектичность* состоит в том, чтобы принимать себя безоценочно, одновременно с этим меняя свое деструктивное поведение, чтобы жить более здоровой жизнью (Linehan, 1993a). Не будет ошибкой признать, что некоторое ваше поведение нужно изменить; вы можете быть хорошим, добрым и любящим человеком. Вероятно, ваше поведение стало таким, потому что вас никогда не учили бороться с перегруженностью дистрессовыми эмоциями каким-то другим способом. Если бы вам показали более здоровый способ совладания со своими эмоциями, вероятно, вы сделали бы это, не так ли? Именно этому учат навыки в этой книге — как справляться со своими эмоциями более здоровым способом.

Снижение когнитивной уязвимости

Вы уже знаете, что ваши мысли влияют на ваши эмоции. Помните Джима, который потерял часы? Первоначально он подумал: “Я такой рассеянный, я просто идиот”, что заставило его чувствовать себя еще хуже из-за того, что он сделал. Такая мысль называется *триггерной мыслью* (McKay, Rogers, & McKay, 2003), потому что она запускает или вызывает эмоциональную боль и страдание. Если вы часто закидываетесь на триггерных мыслях, то, вероятно, испытываете перегруженность эмоциями чаще, чем другие люди. Тем не менее у всех нас время от времени бывают триггерные мысли. Цель развития навыков регуляции эмоций — научиться что-то делать с этими мыслями, когда они возникают. Некоторые из них — это критика, которую нам высказывали наши родители, воспитатели, учителя и другие люди, когда мы были детьми. Но остальные триггерные мысли — это самокритика, к которой мы прибегаем, чтобы унижать самих себя или усложнять свою жизнь.

Ниже приведены примеры триггерных мыслей, которые приводят к эмоциональному дистрессу. Отметьте галочкой те из них, которые вам знакомы, а затем запишите любые другие в пустой строке. Если не можете вспомнить

посещающую вас триггерную мысль, подумайте о прошлых ситуациях, когда вы чувствовали себя расстроенными, разгневанными, грустными, подавленными, взволнованными или встревоженными, а затем вспомните свои мысли, которые заставили вас чувствовать себя еще хуже. Это и есть ваши триггерные мысли. Вот некоторые примеры:

- ___ Я идиот/придурок/тупой/_____.
- ___ Я все делаю неправильно.
- ___ Я неудачник.
- ___ Я некомпетентен.
- ___ Никто никогда меня не полюбит.
- ___ Я никому не нужен.
- ___ Что-то со мной не так.
- ___ Я разбит.
- ___ Никто не заботится обо мне.
- ___ Все всегда меня бросают.
- ___ Люди всегда причиняют мне боль.
- ___ Я никому не могу доверять.
- ___ Я всегда буду один.
- ___ Я не могу сделать это без помощи _____
- ___ Я не заслуживаю того, чтобы быть счастливым/успешным/любимым/ _____
- ___ Другие идеи: _____

Очевидно, что триггерная мысль может стать мощной негативной силой в вашей жизни, если она постоянно находится в центре вашего внимания и приводит к дистрессовым эмоциям. Но вспомните, помимо триггерных мыслей, Джим также использовал самоободряющую мысль: "Все ошибаются, никто не совершенен", после чего ему стало немного легче. Самоободряющие мысли могут быть столь же мощной силой, если вы знаете, как их использовать. В этом разделе вы познакомитесь с тремя когнитивными навыками, которые помогут вам совладать с триггерными мыслями и перегруженностью эмоциями: диффузия мыслей и эмоций, самоободряющие мысли, уравнивание мыслей и чувств.

Упражнение “Диффузия мыслей и эмоций”

Диффузия мыслей (Hayes et al., 1999) — это практика, которой мы уже обучали в главе 3, но она столь важна в качестве навыка регуляции эмоций, что заслуживает повторения и здесь. Диффузия мыслей — это навык, который помогает вам избавиться от своих мыслей и перегруженности эмоциями. Это навык, который требует участия вашего воображения. Его целью является визуализировать мысли и эмоции — представить их в виде картинок или слов, которые легко уплывают от вас, и не заикливаться на них, не анализировать и не удерживать их.

Как правило, людям помогает представление о том, что их мысли и эмоции уплывают одним из описанных ниже способов. Но если вы уже используете другие образы визуализации или хотите придумать нечто подобное, найдите то, что будет наиболее действенным именно для вас. Вот несколько примеров.

- Представьте, что вы сидите в поле и наблюдаете, как ваши мысли и эмоции уплывают в виде облаков.
- Представьте себя сидящим у ручья и наблюдающим, как ваши мысли и эмоции проплывают мимо вас, как листья.
- Представьте, что ваши мысли и эмоции написаны на песке, а затем наблюдайте, как волны смывают их.

Не забывайте о радикальном принятии, выполняя это упражнение. Позвольте вашим мыслям и связанным с ними эмоциям быть такими, какие они есть, не отвлекайтесь на борьбу с ними и не критикуйте себя за то, что они у вас есть. Просто позвольте мыслям и эмоциям приходить и уходить.

Для обучения навыкам регуляции эмоций вы можете использовать один из двух вариантов упражнения “Диффузия мыслей и эмоций”. Вы можете приступить к нему без каких-либо подготовленных заранее мыслей и просто наблюдать, как любые мысли и связанные с ними эмоции возникают, позволяя им прийти и уйти и не удерживая ни одну из них. Или вы можете начать его, сосредоточившись на одной из ваших триггерных мыслей. Вспомните недавнюю дистрессовую ситуацию, в которой возникла ваша триггерная мысль. Отметьте, как вы чувствуете себя эмоционально и физически, а затем начните упражнение на диффузию мыслей. В этом случае многие воспоминания об этом событии (и сама триггерная мысль) придут к вам на ум автоматически. Продолжайте, как обычно, наблюдать, как эти мысли и эмоции приходят и уходят, не анализируя их и не заикливаясь на них.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Если вам удобнее слушать инструкции, надиктуйте их медленным ровным голосом на звукозаписывающее устройство, чтобы слушать их во время выполнения упражнения. Впервые применяя диффузию мыслей, установите кухонный таймер или будильник на время 3–5 минут и потренируйтесь отпускать свои мысли

и связанные с ними эмоции, пока он не зазвонит. Затем, достаточно освоив эту технику, вы сможете устанавливать будильник на более длительное время, например на 8–10 минут. Но не ожидайте, что сможете так долго усидеть на месте, когда только начнете осваивать это упражнение.

Выполняйте упражнение как можно чаще. Затем, когда начнете чувствовать себя комфортно при использовании этого навыка, вы сможете отпускать триггерные мысли и дистрессовые эмоции в повседневной жизни, закрывая на короткое время глаза и воображая мысли и эмоции, проплывающие мимо.

Инструкции

Усадьтесь в удобное кресло в комнате, где вас не будут беспокоить до тех пор, пока не зазвонит таймер. Устраните любые отвлекающие звуки. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, расслабьтесь и закройте глаза.

Представьте себя в сцене, которую вы выбрали, чтобы следить, как ваши мысли приходят и уходят, будь то пляж, ручей, поле, комната или что-то еще. Делайте все возможное, чтобы представить себя в этой сцене.

Сделав это, начните осознавать мысли, которые у вас есть. Начните наблюдать за мыслями, которые приходят, какими бы они ни были. Не пытайтесь остановить свои мысли и делайте все возможное, чтобы не осуждать себя за любые мысли. Просто наблюдайте, как мысли приходят, а затем, используя любую выбранную вами технику, смотрите, как они исчезают.

Если какая-то из ваших мыслей является триггерной, просто отметьте, что у вас есть триггерная мысль, наблюдайте за любой эмоцией, которую она вызывает, а затем позвольте мысли и эмоции уйти любым способом, который вы выбрали, не закликаясь на ней и не анализируя ее.

Какой бы ни была мысль или эмоция, большой или маленькой, важной или незначительной, наблюдайте, как она возникает в вашей голове, а затем позвольте ей уплыть или исчезнуть тем способом, который вы выбрали.

Продолжайте дышать медленно, совершая вдохи и выдохи, наблюдая за тем, как ваши мысли и эмоции уплывают.

Когда вы заметите, что из-за ваших мыслей появляются дистрессовые эмоции, позвольте им проплывать мимо в своем воображении.

Просто продолжайте наблюдать, как мысли и эмоции возникают и исчезают. Для представления своих мыслей и эмоций используйте образы или слова, наиболее действенные именно для вас. Делайте все возможное, чтобы увидеть, как мысли и связанные с ними чувства возникают и исчезают, не цепляясь за них и не осуждая себя.

Если одновременно возникает несколько мыслей или чувств, наблюдайте, как все они появляются и исчезают.

Если мысли и чувства приходят очень быстро, делайте все возможное, чтобы увидеть, как они исчезают, не цепляясь ни за одну из них.

Продолжайте дышать и наблюдайте, как мысли и чувства приходят и уходят, пока не зазвонит таймер.

Закончив, сделайте несколько медленных глубоких вдохов, а затем не спеша откройте глаза и перенесите внимание в комнату.

Используйте самоободряющие мысли

Самоободряющие мысли предназначены для успокоения ваших эмоций в ситуации дистресса. Это утверждения, которые будут напоминать вам о вашей силе и прошлых успехах, а также некоторые прописные истины. Вы помните, что случилось с Джимом, когда он потерял свои часы? Сначала он подумал: “Я такой рассеянный, я просто идиот”, что заставило его чувствовать себя подавленным. Но затем он использовал самоободряющую мысль: “Со всеми случаются ошибки, никто не совершенен” и почувствовал себя легче.

Вы уже научились использовать самоутверждающие мысли из главы 2, но они настолько важны для регуляции ваших эмоций, что их нужно повторить здесь. В следующем списке самоободряющих мыслей вы найдете много тех, которые сможете использовать в качестве напоминания себе о своей силе и прошлых успехах, когда окажетесь в ситуации дистресса.

Найдите несколько самоободряющих мыслей, которые считаете действенными и мотивирующими, или придумайте свои собственные. Затем напишите их на небольшом листке бумаги и держите при себе в бумажнике, чтобы напомнить себе о них, когда окажетесь в дистрессовой ситуации. Или напишите их на стикерах и расклейте в разных местах, где сможете видеть их регулярно, например на холодильнике или зеркале. Чем чаще вы будете видеть эти успокаивающие и самоутверждающие мысли, тем быстрее они станут автоматической частью вашего мыслительного процесса.

Вот список некоторых самоободряющих мыслей, которые многие люди нашли полезными (McKay et al., 1997). Отметьте галочкой те, которые могут быть действенны лично для вас, а затем придумайте свои.

Список самоободряющих мыслей

- ☐ Эта ситуация не будет длиться вечно.
- ☐ Я уже прошел через много других болезненных переживаний и выжил.
- ☐ И это пройдет.
- ☐ Мои чувства похожи на волны, которые приходят и уходят.
- ☐ Сейчас мои чувства вызывают у меня дискомфорт, но я могу принять их.
- ☐ Я испытываю беспокойство, но все же справлюсь с ситуацией.
- ☐ Я достаточно силен, чтобы справиться с тем, что происходит со мной прямо сейчас.
- ☐ Для меня это возможность научиться справляться со своими страхами.

- Я переживу это и не дам себя победить.
 - Я потрачу столько времени, сколько нужно прямо сейчас, чтобы овладеть ситуацией и расслабиться.
 - Я пережил другие подобные ситуации, переживу и эту.
 - Мое беспокойство/страх /печаль не убьют меня, просто мне нехорошо сейчас.
 - Это только мои чувства, и в конце концов они уйдут.
 - Иногда можно испытывать грусть/беспокойство/страх.
 - Не мои мысли, а я контролирую свою жизнь.
 - Если я захочу, то могу думать по-другому.
 - Сейчас я нахожусь в безопасности.
 - И что дальше?
 - Эта ситуация — отстой, но она временная.
 - Я сильный, и я могу справиться с этим.
 - Другие идеи: _____
-

Уравновешивайте свои мысли и чувства

Как вы уже знаете, перегруженность эмоциями может быть вызвана многими событиями. Но причиной перегруженности эмоциями может быть то, что вы замечаете только отдельные аспекты происходящего. Такой тип мышления называется *фильтрацией* (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Вот некоторые примеры.

- Зева училась в колледже, который сама выбрала, была отличницей, ее фотография висела на Доске почета, и она получала повышенную стипендию. Но когда она получила низкую оценку за контрольную работу по математике, она сломалась. “Я полная неудачница”, — подумала она и тут же почувствовала себя подавленной, расстроенной и злой.
- Антонио спросил свою девушку, может ли она прийти в три часа. Она ответила, что будет занята до семи и раньше не сможет освободиться. Антонио сразу вышел из себя и обвинил ее в том, что она хочет его бросить.
- Дженнифер выросла в типичной семье среднего класса в довольно приличном районе. Ее родители заботились о ней, поддерживали ее и старались все для нее сделать. Однако один раз, когда Дженнифер было пять лет, ее отец наказал за то, что она огрызалась, и лишил прогулок

на неделю. Став взрослой, Дженнифер всякий раз, думая о своем детстве, вспоминала только этот инцидент и всякий раз расстраивалась.

Отметили ли вы фильтрацию мыслей в каждом из этих случаев? Зева пала духом всего лишь из-за одной плохой оценки, отфильтровав все свои прошлые успехи. Антонио отфильтровал тот факт, что его подруга пообещала прийти позже, в более удобное для нее время. А Дженнифер отфильтровала все хорошее, что было у нее в детстве, сосредоточившись лишь на одном неприятном переживании.

Представьте, что вы все время живете в темных очках и поэтому не видите всех красок окружающего мира. Какая ограниченная, тоскливая жизнь у вас была бы! Точно так же, отфильтровывая все хорошее и сосредоточиваясь исключительно на дистрессовых моментах своей жизни, вы выбираете ограниченную, неполноценную жизнь.

Чтобы начать уравнивать свои мысли — и, следовательно, свои эмоции, — необходимо исследовать доказательства, подтверждающие две версии вызвавшего эмоцию события.

- Доказательства, подтверждающие вашу самокритику, и доказательства того, что вы хороший человек.
- Доказательство того, что с вами происходят исключительно плохие вещи, и доказательства того, что случается и хорошее.
- Доказательства того, что никто не заботится о вас, и доказательства того, что люди заботятся о вас.
- Доказательства того, что вы никогда ничего не делаете правильно, и доказательства ваших прошлых успехов.
- Доказательства того, что нынешняя ситуация ужасна, и доказательства того, что она не так уж плоха.
- В целом доказательства всего плохого против доказательств всего хорошего.

Видеть “общую картину” — противоположность фильтрации мыслей. Это трудно сделать, если вы потратили жизнь, сузив свое восприятие до исключительно негативных свидетельств. Но вы можете научиться видеть общую картину, рассматривая доказательства, опровергающие ваши дистрессовые мысли и эмоции. Эти факты, часто игнорируемые людьми, страдающими от перегруженности эмоциями, заполняют недостающую часть общей картины и могут изменить ваше отношение к ситуации. Практикуясь, вы привыкнете меньше фильтровать свой опыт и будете не так перегружены эмоциями.

Чтобы увидеть общую картину, используйте следующие рекомендации. Всякий раз, ощущая перегруженность эмоциями, задавайте себе следующие вопросы.

1. Что случилось?
2. Что в результате этого я думаю и чувствую? (Будьте конкретны.)
3. Какие доказательства *подтверждают* то, что я думаю и чувствую?
4. Какие доказательства *противоречат* тому, что я думаю и чувствую?
5. Как точнее и правильнее думать и чувствовать в этой ситуации?
6. Что я могу сделать, чтобы совладать с этой ситуацией более здоровым способом?

Естественно, когда ситуация начинает угнетать вас, для начала спросите себя, что случилось. Это лучшее, с чего можно начать. Во-первых, определите, что вас расстраивает. Зева, например, ответила бы, что получила плохую оценку за контрольную работу по математике.

Во-вторых, определите свои мысли и эмоции. Помните, ваши мысли существенно влияют на то, что вы чувствуете. Поэтому, если ваши мысли о ситуации фильтруются и вы не видите общую картину, эти мысли, скорее всего, вызовут перегруженность дистрессовыми эмоциями. Зева, например, подумала: “Я полная неудачница”, а затем почувствовала себя подавленной, расстроенной и злой.

В-третьих, спросите себя, какие доказательства подтверждают то, что вы думаете и чувствуете о ситуации. На этот вопрос обычно легко ответить. Если вы всю жизнь фильтровали воспринимаемые вами события так, что теперь видите только негативные, печальные факты, попробуйте вспомнить причины, по которым чувствуете себя подавленным и перегруженным эмоциями. В конце концов, именно это вы обычно и делаете. Зева без труда определила, почему она так расстроилась: она усердно, как и всегда, училась, но получила плохую оценку за контрольную работу, которая стала самым низким показателем ее успеваемости за год.

Четвертый вопрос, однако, является новым и сложным для людей, страдающих от перегруженности эмоциями. Задача — найти доказательства, которые противоречат тому, что вы думаете и чувствуете о ситуации, — потребует от вас взглянуть на ситуацию иначе и глубже. Например, представьте себе, насколько отличается взгляд на мир у человека, стоящего на улице, от взгляда на мир у человека, летящего в самолете. Оба они смотрят на одно и то же, но человеку в самолете лучше виден весь пейзаж, или общая картина.

Точно так же вам нужно изучить больше фактов и доказательств, которые влияют на вашу ситуацию и создают вашу общую картину. Как вы видели в примерах ранее, часто люди отфильтровывают позитивные события своей жизни и игнорируют факты, которые могут изменить их отношение к ситуации. Если вы действительно хотите, чтобы ваши эмоции перестали вас перегружать, вам придется взглянуть на все эти факты. Помните, что отфильтровывала Зева? Она была отличницей, ее фотография висела на Доске почета, она получала повышенную стипендию и была в числе первых. Теперь рассмотрим, как эта

информация противоречит тому, что она подумала о себе (“Я неудачница”) и что она чувствовала (подавленность, огорчение, злость). Очевидно, что Зева отфильтровала несколько крайне важных частей общей картины.

Поскольку этот вопрос для вас нов, потребуется какое-то время, чтобы ответить правильно. Поэтому дайте себе несколько минут, чтобы подумать о возможных фактах, прежде чем сказать: “Не существует противоречащих доказательств”. Будьте честны и добры к себе. Всегда есть доказательства за и против в любом вопросе. И даже если противоречащие доказательства незначительны, это все равно дополнение к вашей общей картине. Вернемся к примеру Зевы. Даже если ее случай был бы другим и она не была отличницей или трудолюбивой студенткой, эти факты все же могли изменить ее отношение к плохой оценке. Нет слишком незначительных фактов или противоречащих доказательств, которые позволительно упускать из виду.

Далее, учитывая новые доказательства, противоречащие триггерной мысли, спросите себя, есть ли более точные и правильные мысли или эмоции в этой ситуации. Это хороший момент, чтобы осознать свои эмоции и прибегнуть к радикальному принятию. Помните: это упражнение разработано, чтобы помочь вам взглянуть на свои эмоциональные реакции по-новому; оно не предназначено для поддержания самокритики. Поэтому не осуждайте себя. Постарайтесь по-новому воспринимать себя и свои эмоции, продолжая наблюдать за ними. На этом этапе добавьте новые доказательства к вашей общей картине и попытайтесь создать более точные и справедливые мысли и эмоции в этой ситуации. Пусть это не изменит ваше самоощущение прямо сейчас, зато поможет вам понять, как вы могли бы чувствовать себя в подобной ситуации в будущем. Используя эти навыки, Зева могла бы ответить: “Испытывать разочарование — это нормально, ведь я много занималась и все же плохо написала контрольную работу. Но это только одна плохая оценка. Я почти всегда получаю высокие баллы, и в целом у меня все хорошо”.

Наконец, Зева могла спросить бы: “Что я могу сделать, чтобы совладать с этой ситуацией здоровым способом?” Здесь вы должны взять из всех навыков и техник, которые изучили в этой книге, те, которые помогут вам отвлечься, расслабиться и совладать. Например, Зева могла бы использовать некоторые навыки стрессоустойчивости и самоуспокоения, чтобы унять свои эмоции, — например, поговорить с другом или прослушать расслабляющую музыку. Она также могла бы использовать свои навыки осознанности, такие как осознанное дыхание или диффузия мыслей. Или она могла бы использовать самоободряющую мысль: “Никто не идеален, все совершают ошибки”.

Очевидно, что ответы на вопросы в этом упражнении не изменяют чудесным образом ваши эмоции на правильные. Но, задавая себе эти вопросы, вы сможете увидеть отфильтровываемые факты, и это поможет вам понять, как реагировать на аналогичную ситуацию в будущем. По мере приобретения навыков вы начнете реагировать на подобные ситуации новым, более здоровым образом.

Пример заполнения рабочего листа “Журнал доказательств общей картины”

Вопросы	Ваши ответы
Что случилось?	Я завалила контрольную по математике
Что вы думали и чувствовали в результате? (Будьте конкретными)	Мысли: “Я полная неудачница”. Чувства: подавленность, расстройство и злость
Какие доказательства подтверждают ваши мысли и чувства?	Я училась так же усердно, как и всегда, и это моя первая плохая оценка. Это мой самый низкий балл за весь год
Какие доказательства противоречат вашим мыслям и чувствам?	Я отличница. Моя фотография на Доске почета. Я получаю повышенную стипендию, и я первая в колледже
Учитывая все доказательства, как можно думать и чувствовать себя в этой ситуации более адекватно и справедливо?	Испытывать разочарование — нормально, потому что я много занималась, и до сих пор такого не было. Это только одна плохая оценка. В основном я получаю высокие баллы, и в целом у меня все хорошо
Что можно сделать, чтобы совладать с этой ситуацией более здоровым образом?	Пообщаться с друзьями. Послушать любимую музыку. Использовать диффузию мыслей, осознанное дыхание и самоободряющую мысль: “Никто не идеален, все совершают ошибки”

Рабочий лист “Журнал доказательств общей картины”

Вопросы	Ваши ответы
Что случилось?	
Что вы думали и чувствовали в результате? (Будьте конкретными)	Мысли: Чувства:
Какие доказательства подтверждают ваши мысли и чувства?	
Какие доказательства противоречат вашим мыслям и чувствам?	
Учитывая все доказательства, как можно думать и чувствовать себя в этой ситуации более адекватно и справедливо?	
Что можно сделать, чтобы совладать с этой ситуацией более здоровым образом?	

Вид общей картины также даст вам надежду на будущее. Многие люди, привыкшие к фильтрации, чувствуют безнадежность и отчаяние, потому что видят в своей жизни только проблемы и трудности. Но поиск противоположных доказательств открывает перспективы и позволяет им увидеть, что в их жизни есть и позитив. Искать доказательства против перегруженных эмоций — это все равно что снять темные очки, чтобы увидеть разнообразие красок в вашей жизни, и это обнадеживает.

Используйте рабочий лист “Журнал доказательств общей картины”, чтобы распознать доказательства за и против вашего образа мыслей и чувств. Сделайте ксерокопии этого бланка и держите его при себе. Затем, попав в ситуацию, когда вы чувствуете себя перегруженными эмоциями, используйте его, чтобы увидеть общую картину. Как пример приведен случай Зевы.

Повышайте количество своих позитивных эмоций

До того как вы впервые взяли в руки эту книгу, вы, скорее всего, были специалистом по дистрессовым эмоциям и знаете, во что может превратиться наполненная ими жизнь. Однако теперь вы понимаете, что многие люди, страдающие от перегруженности эмоциями, сбрасывают со счетов свои приятные эмоции, отфильтровывают их или никогда не пользуются возможностью испытать их в первую очередь. В результате они сосредоточены исключительно на своих дистрессовых эмоциях, таких как гнев, страх и грусть, и редко обращают внимание на такие приятные эмоции, как счастье, удивление и любовь.

Может быть, это то, что вы делали раньше, но теперь вы знаете, как важно для вас начать замечать свои приятные эмоции. Применяя диалектическую поведенческую терапию для улучшения своей жизни, вы станете искать больше новые способы испытать приятные эмоции, если вам их не хватает в жизни. Это не значит, что вы никогда больше не будете испытывать дистрессовые эмоции — это невозможно. У всех нас в разные моменты жизни бывают дистрессовые эмоции. Но они не должны доминировать в вашей жизни.

Один очень надежный способ сосредоточиться на приятных эмоциях — самому их создавать. Опять же, это навык, которому вы уже обучились в главе 1, но его стоит повторить здесь. Чтобы начать строить более сбалансированную, здоровую жизнь, отводите ежедневно время на приятные переживания и обращайтесь внимание на то, что вы чувствуете и думаете в результате этого.

Если вам нужна помощь в выборе приятных переживаний, воспользуйтесь большим списком приятных занятий из главы 1. Затем изучите пример заполнения рабочего листа “Журнал приятных занятий”, чтобы самостоятельно записывать то, что вы делали, как себя чувствовали и что при этом думали. Запомните: старайтесь ежедневно делать что-то приятное для себя. Вы заслуживаете этого.

Пример заполнения рабочего листа “Журнал приятных занятий”

Когда?	Что вы делали?	Что вы чувствовали?	Что вы думали?
В среду вечером	Я приняла горячую ванну	Полное расслабление и покой	Надо делать это чаще
В четверг днем	Я угостила себя вкусным обедом на работе	Удовлетворение и удовольствие	Мне нравится хорошая еда, даже если я не всегда могу себе это позволить
В четверг вечером	Я выключила телефон и смотрела фильм	Отлично себя чувствовала, много смеялась	Я мало смотрю комедий
В пятницу вечером	Я поужинала в кафе со своим парнем	Возбуждение, счастье	Хотелось бы, чтобы мы почаще бывали где-то вдвоем
В субботу утром	Я пошла в храм на службу	Благоговение, особые чувства, покой	Надо бывать здесь чаще
В субботу днем	Я пошла гулять к озеру	Покой и умиротворение	Озеро прекрасно
В субботу днем	После прогулки я вышла купить мороженое	Счастье, какое я испытывала, когда была моложе	Мне не хватает этих маленьких радостей
В субботу вечером	Я осталась дома и читала	Расслабление и покой	Иногда приятно делать что-то в тишине
В воскресенье утром	Я поздно встала	Очень хорошо отдохнула	Я отоспалась за всю неделю
В воскресенье вечером	Я еще раз приняла ванну с пеной	Почувствовала себя очень расслабленной	Надо принимать ванну каждый вечер

Рабочий лист “Журнал приятных занятий”

Когда?	Что вы делали?	Что вы чувствовали?	Что вы думали?

ГЛАВА 7

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

В этой главе вы познакомитесь с четырьмя углубленными навыками регуляции эмоций.

1. Безоценочно осознавать свои эмоции.
2. Осуществлять эмоциональную экспозицию.
3. Действовать противоположно своим эмоциональным побуждениям.
4. Решать проблемы.

В главе 3 вы научились распознавать и описывать свои эмоции. А в этой главе с помощью эмоциональной экспозиции вы сможете попрактиковаться в еще двух очень важных навыках. Во-первых, вы научитесь следить за естественным жизненным циклом своих эмоций — за их подъемом, спадом, изменением и заменой старых эмоций новыми. Во-вторых, вы узнаете, что можете выносить свои сильные чувства — не избегая их и не оказывая им сопротивление. Вы будете практиковаться находиться “внутри” эмоции, даже если захотите убежать или превратить ее в действие (закричать, ударить или сломать что-то). Эмоциональная экспозиция — это важный процесс, обучающий *не бояться своих чувств*. И он будет укреплять ваши навыки регуляции эмоций. Чем больше вы будете практиковать работу с экспозицией, тем увереннее будете себя чувствовать, сталкиваясь со сложными эмоциональными проблемами.

Помимо безоценочного осознания своих эмоций и эмоциональной экспозиции, вы обучитесь *действовать противоположно своим эмоциональным побуждениям*. Когда вы переживаете сильную эмоцию, она влияет на ваше поведение двояко. Во-первых, у вас меняется выражение лица и язык тела, отражающий эмоцию. Разозлившись, вы хмуритесь и сжимаете кулаки. А если вы напуганы, ваши глаза широко раскрыты, а плечи опущены. Второе изменение поведения выражается в побуждении к действию, которое сопровождает каждую эмоцию. Гнев, например, может вызвать побуждение кричать или ударить, в то время как страх может подтолкнуть вас к тому, чтобы спрятаться или отступить.

Действовать противоположно своим эмоциональным побуждениям — это стратегия, которая блокирует неэффективные, управляемые эмоциями реакции, помогая смягчить эмоцию.

Следующим шагом будет изучение ключевых навыков поведенческого анализа и навыков решения проблем, чтобы более эффективно справляться с высокоэмоциональными ситуациями. Вы узнаете, что вызывает эмоции, и научитесь разрабатывать альтернативные стратегии совладания, чтобы справиться с эмоциональными триггерами ситуаций.

На и напоследок в этой главе мы познакомим вас с еженедельным журналом регуляции эмоций. Он поможет вам улучшить практику ключевых навыков регуляции эмоций, которые вы освоили, читая эту книгу. Научившись безоценочно осознавать свои эмоции, вы снизите вероятность того, что их интенсивность будет возрастать и они станут еще более болезненными.

Безоценочное осознание эмоций

Научиться безоценочно осознавать свои эмоции означает снизить вероятность того, что их интенсивность возрастет и они станут еще более болезненными.

Упражнение “Безоценочное осознание эмоций”

Эта техника начинается с осознания дыхания. Сосредоточьтесь на ощущении воздуха,двигающегося по вашему горлу, на том, как поднимаются и опускаются ребра, и на ощущении растягивающейся и сжимающейся диафрагмы. После четырех-пяти медленных глубоких вдохов вы можете сделать одну из двух: 1) наблюдать за любыми сиюминутными эмоциями, которые переживаете, или, если не можете определить эмоцию, 2) представить себе недавнюю ситуацию, в которой вы переживали эмоциональную реакцию. Если вы представляете себе ситуацию, обращайте внимание на как можно большее количество деталей. Постарайтесь вспомнить, что было сказано и как действовали вы и все остальные ее участники.

Прочитайте инструкции перед началом упражнения. Если вам удобнее слушать инструкции, надиктуйте их медленным спокойным голосом на звукозаписывающее устройство и включайте запись, практикуя эту технику.

Инструкции

Дышите медленно и равномерно, обращая внимание на то, где в своем теле вы чувствуете эмоцию. Находится ли она в вашей груди, животе, на ваших плечах, лице или в голове? Чувствуете ли вы ее у себя в руках или ногах? Обратите внимание на любые физические ощущения, связанные с эмоцией. Теперь осознайте силу эмоции. Усиливается она или ослабевает? Приятная это эмоция или болезненная? Попробуйте назвать эмоцию или опишите некоторые ее свойства.

Теперь постарайтесь заметить свои мысли. Есть ли у вас мысли об эмоциях? Вызывает ли эмоция оценочные суждения о других людях или о себе? Просто продолжайте следить за своей эмоцией и наблюдать за своими оценочными суждениями.

Теперь представьте себе, что каждое ваше оценочное суждение — это:

- плывущий по реке лист, который кружится и исчезает из поля зрения;
- реклама на экране компьютера, мигнувшая на несколько секунд и исчезающая;
- один из вагонов длинного состава поезда, проезжающего перед вами на железнодорожном переезде;
- облако, которое ветер несет по небу;
- сообщение, написанное на рекламном щите, мимо которого вы проезжаете на высокой скорости;
- грузовик в составе приближающейся и проносящейся мимо вас колонны машин на пустынном шоссе.

Выберите образ, который лучше всего подходит для вас. Смысл состоит в том, чтобы заметить оценку, разместить ее на рекламном щите, листе или вагоне и отпустить.

Продолжайте просто наблюдать за своими эмоциями. Когда оценочное суждение по отношению к себе или другим людям начинает проявляться, визуализируйте его (превратите в лист, облако, рекламный щит и т.д.) и наблюдайте, как оно уплывает из поля зрения.

Теперь пришло время напомнить себе о праве чувствовать то, что вы чувствуете. Эмоции приходят и уходят, как волны в море. Они поднимаются, а затем отступают. Все, что вы чувствуете, независимо от того, насколько это сильно или болезненно, оправданно и необходимо. Медленно вдохните и примите эмоцию как нечто, что живет в вас некоторое время, а затем проходит.

Обратите внимание на свои оценочные суждения. Визуализируйте их, а затем позвольте им пройти мимо. Пусть ваши эмоции будут такими, какие они есть, как волны в море, которые поднимаются и опускаются. Покачайтесь на своих эмоциях некоторое время, а затем они покинут вас. Это естественно и нормально. Это свойственно каждому человеку.

Завершите упражнение тремя минутами осознанного дыхания, считая свои выдохи (1, 2, 3, 4, затем 1, 2, 3, 4), и сосредоточьтесь на переживаниях в каждый момент, пока дышите.

Глядя на это упражнение, вы можете решить, что это тяжелый труд. Может показаться очень необычным и даже странным наблюдать за своими оценочными суждениями и позволять им уйти. Но вы делаете что-то важное — учитесь наблюдать, а не быть управляемым оценочными суждениями. Мы советуем выполнить это упражнение три-четыре раза, прежде чем переходить к следующему этапу.

Помните, что ключевые этапы практики безоценочного наблюдения за своими эмоциями таковы.

- Сосредоточиться на дыхании.
- Сосредоточиться на эмоции (прошлой или настоящей).
- Обращать внимание на физические ощущения, связанные с эмоцией.
- Определить эмоцию.
- Обращать внимание на оценочные суждения (по отношению к себе, к другим людям или к самой эмоции) и отпускать их. Использовать образ облаков, листьев на реке или любой другой.
- Следить за эмоцией; эмоции похожи на волны в море.
- Напоминать себе, что у вас есть право на свои чувства.
- Продолжать замечать и отпускать оценочные суждения.
- Завершить упражнение тремя минутами осознанного дыхания.

Эмоциональная экспозиция

Сталкиваясь с эмоциями вместо того, чтобы избегать их — вот основная цель диалектической поведенческой терапии. Эмоциональная экспозиция поможет вам развить способность принимать свои чувства и меньше их бояться.

Этап 1 — начать вести “Журнал эмоций”, чтобы лучше осознавать конкретные эмоциональные события и то, как вы справляетесь с ними. На следующей неделе начните записывать в своем “Журнале эмоций” каждую значимую эмоцию из числа переживаемых вами. В столбце “Событие” запишите, что спровоцировало ваше чувство. Триггерные события могут быть внутренними — мысль, воспоминание, другое чувство, или же внешними — чьими-то словами или поступками. В столбце “Эмоция” напишите слово или фразу, которая обобщает ваше чувство. В столбце “Реакция совладания или блокирующая реакция” напишите, что вы пытались сделать, чтобы побороть эмоцию. Пытались ли вы подавить ее или скрыть? Действовали ли вы в соответствии с ней, выбрав сражение или бегство? Это описание вашей реакции совладания или блокирующей реакции поможет определить эмоции для экспозиции далее в этой главе.

Журнал эмоций

Линда, которая борется с гневом и чувством отверженности, заполняла рабочий лист “Журнал эмоций” неделю перед Рождеством. Ни один из ее родителей, состоявших в разводе, не пригласил ее к себе на праздники.

Пример заполнения Листа “Журнал эмоций”

Дата	Событие	Эмоция	Реакция совладания или блокирующая реакция
18 декабря	Мой брат позвонил мне, чтобы узнать, поеду ли я домой к отцу на Рождество. Но меня не пригласили	Боль, отчуждение, злость	Сказала “нет” тоном “оставь меня в покое”. Поменила тему. Раскритиковала его за глупость и за то, что он все еще пытается быть частью семьи. Сказала ему, что отец его даже не любит
18 декабря	Мои жестокие слова, которые я сказала брату	Вина	Превратила ее в злость. Отправила письмо на электронную почту отцу, сообщив ему, что он подлец, потому что не пригласил меня
19 декабря	Позвонила маме, но она была слишком занята, чтобы разговаривать	Отчуждение, злость	Подумала о том, какой паршивой матерью она была. Послала письмо ей на электронную почту с просьбой не беспокоиться насчет того, чтобы прийти в моем рабочем графике время для меня
20 декабря	Увидела в витрине магазина игрушки красивый замок. Пришла запоздалая мысль о том, какие дорогие игрушки я получила на Рождество	Отчуждение, грусть	Ела мороженое и наблюдала, как все эти людишки, рабы условностей, бегают кругами, делая рождественские покупки
21 декабря	Купила своему отцу кожаный портфель	Злость, вина	Надеюсь, он откроет подарок на своей вечеринке и почувствует себя паршиво из-за того, что не пригласил меня. Написала фальшивое сопроводительное письмо: “Спасибо за то, что был отличным отцом” и извинилась за свое электронное письмо
22 декабря	Моя мать мне перезвонила	Отчуждение, злость	Была очень холодна с ней. Она пригласила меня на рождественский ужин, а я сказала, что буду занята

Рабочий лист “Журнал эмоций”

Дата	Событие	Эмоция	Реакция совладания или блокирующая реакция

Просматривая свой “Журнал эмоций”, обратите внимание на две вещи. Во-первых, выявите эмоции, которые кажутся хроническими, т.е. появляются снова и снова. Во-вторых, обратите внимание на механизмы совладания или блокирующие механизмы, которые вы обычно используете, и на их результаты. Они работают? Как вы себя чувствуете через несколько часов после их использования — лучше или хуже?

Эмоции, появляющиеся неоднократно или имеющие блокирующие стратегии, а также те, которые приносят больше боли, чем облегчения, будут хорошей целью для эмоциональной экспозиции. Эмоции с неэффективной или деструктивной стратегией блокировки нуждаются в эмоциональной экспозиции, потому что вам нужно практиковаться сталкиваться с ними и чувствовать их — без своих традиционных методов избегания. Они не работают и часто доставляют вам еще больше неприятностей.

Просмотрев свой журнал, Линда поняла: она делала все, чтобы справиться с чувством отверженности (нападая на людей или критикуя их, оставаясь холодной и отстраненной), и это только увеличивало эмоциональную пропасть между ней и близкими. Она была перегружена чувствами вины и ненависти к себе и оказалась еще более отчужденной от своей семьи.

Линде нужно было научиться *существовать* со своими чувствами и наблюдать за ними без традиционных стратегий избегания. Эмоциональная экспозиция оказалась бы чрезвычайно важным навыком для нее. Вот как это работает.

Упражнение “Эмоциональная экспозиция”

Как только у вас появится эмоция, над которой решили работать, выполните следующую процедуру. [Вы можете либо прочитать инструкции про себя, либо записать их и прослушать.]

Инструкция

Сделайте три-четыре глубоких диафрагмальных вдоха. Обратите внимание, как воздух ощущается в вашем горле, как он заполняет легкие и растягивает диафрагму. Медленно дыша, отметьте, что вы чувствуете внутри своего тела, особенно в животе и груди. Обратите внимание на свою шею, плечи и лицо. [Сделайте здесь паузу на несколько секунд, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь обратите внимание на то, как вы чувствуете себя эмоционально. Просто сосредоточьтесь на эмоции, пока не почувствуете ее. Опишите эту эмоцию для себя. Отметьте ее. Обратите внимание на силу эмоции. Найдите слова для описания ее интенсивности. Обратите внимание, усиливается эмоция или ослабевает. Если бы эмоция была волной, то в какой точке волны вы находились бы

сейчас — на подъеме, на гребне или на спуске? [Сделайте здесь паузу на несколько секунд паузу, если вы надиктовываете инструкции.]

Теперь отметьте любые изменения в ощущениях. Есть ли другие эмоции, которые начинают влетать в первую? Опишите любые новые эмоции. Просто продолжайте наблюдать и искать слова, чтобы описать малейшие изменения в качестве или интенсивности вашей эмоции. [Сделайте здесь паузу на несколько секунд паузу, если вы надиктовываете инструкции.]

Продолжая наблюдать, вы можете заметить желание заблокировать эмоцию, оттолкнуть ее. Это нормально, но постарайтесь чуть подольше понаблюдать за своими эмоциями. Просто продолжайте описывать самому себе, что вы чувствуете и замечаете ли какие-то изменения. [Сделайте здесь паузу на несколько секунд паузу, если вы надиктовываете инструкции.]

Обратите внимание, каково это — не воздействовать на свои чувства, не взрываться или не избегать их, не причинять себе боль. Просто осознайте эмоцию без действия, наблюдая, но ничего не делая.

Напомните себе, что это волна, которая пройдет, как и другие бесчисленные эмоциональные волны в вашей жизни. Волны приходят и уходят. Много раз вы чувствовали себя после этого хорошо. Скоро и эта волна пройдет, и вы опять почувствуете период спокойствия. Наблюдайте за волной и дайте ей медленно пройти.

Если возникает оценочное суждение по отношению к себе или кому-то другому, отметьте его и отпустите. Если у вас есть оценочное суждение об этой эмоции, отметьте его и отпустите. Как можно больше постарайтесь принять это чувство. Просто это — одна из жизненных проблем.

Осознавайте свои эмоции еще некоторое время. Если они меняются, пусть меняются. Опишите сами себе то, что чувствуете. Продолжайте наблюдать, пока эмоция не изменится или ее интенсивность не начнет снижаться. [Сделайте здесь на несколько секунд паузу, если вы надиктовываете инструкции.]

Завершите упражнение несколькими минутами осознанного дыхания — считайте свои вдохи и сосредоточьтесь на переживании каждого дыхания.

Мы рекомендуем вам сначала выполнять эмоциональную экспозицию в течение небольшого времени — может быть, всего лишь пяти минут. Когда привыкнете сосредоточиваться на чувствах, вы сможете переносить эмоциональную экспозицию более длительное время. Обязательно заканчивайте экспозицию осознанным дыханием, так как оно будет смягчать чувства высокой интенсивности и поможет вам расслабиться. Это также укрепит навыки осознанности и повысит вашу уверенность в своей эффективности.

Помните следующие ключевые шаги для выполнения упражнения “Эмоциональная экспозиция”.

- Сосредоточиться на своем дыхании.
- Обратить внимание на то, что вы чувствуете внутри тела.
- Обратить внимание на свою эмоцию и описать ее.

- Обратить внимание, усиливается эмоция или ослабевает, наблюдать за ней, как за волной.
- Описать любые новые эмоции или изменения в качестве этой.
- Обратить внимание на желание блокировать эмоцию, но продолжать наблюдать.
- Обратить внимание на побуждение *воздействовать* на свою эмоцию, но продолжать наблюдать, ничего не делая.
- Обратить внимание на оценочные суждения (по отношению к себе, другим людям или самой эмоции) и отпустить их.
- Продолжать наблюдать, пока эмоция не изменится или не ослабеет.
- Завершить упражнение несколькими минутами осознанного дыхания.

Пример осознанности своих эмоций и эмоциональной экспозиции

Более пяти лет Адам боролся с обидой и гневом на свою бывшую жену. У них были общие дети в возрасте семи и десяти лет, которые проводили половину недели в доме каждого родителя. Практически каждый раз, когда Адам и его бывшая жена контактировали, она говорила что-нибудь, что выводило его из себя. И этим не заканчивалось. Он кипел в течение нескольких дней, размышляя о том, что сможет сказать или сделать ей в отместку.

Осознанность по отношению к своим эмоциям казалась Адаму утомительной, но он был истощен бесконечными эмоциональными потрясениями, к тому же лечащий врач недавно предупредил его о риске гипертонии. Адам начал с того, что сосредоточился на текущих эмоциях, не имеющих никакого отношения к его бывшей жене. К его удивлению, выяснилось, что он чаще ощущает грусть, чем злость.

Когда Адам наблюдал за своей грустью, то осознал чувство тяжести в животе и плечах. Он внезапно представил себя несущим большой вес. Появились оценочные суждения — он должен быть сильнее, он плохой отец, он испортил себе жизнь. Он отметил эти мысли и отпустил их, представив их в виде вагонов поезда, проходящего мимо него.

Адам не боролся с грустью — он смотрел, как она подступает и отступает, словно океанская волна. Он дал себе право на грусть. После нескольких упражнений отмечать оценочные суждения и отпускать их стало легче. Адам приобрел уверенность в своей способности успокоиться с помощью осознанного дыхания.

Эмоциональная экспозиция далась ему труднее. Для этого упражнения Адам решил поработать с чувствами, которые возникали к его бывшей жене.

Его первая эмоциональная экспозиция последовала за телефонным разговором, во время которого она обвинила его в том, что он “жадный и никогда по собственной инициативе не тратит деньги на детей”.

Адам начал с того, что отметил влияние этих слов на свое тело. Ему стало жарко, тревожное чувство давления сковало его грудь и шею. (Он задавался вопросом, было ли это повышение кровяного давления.) Затем он описал гнев по отношению к самому себе. Это было тяжело и резко, с нарастанием глубокого отвращения. Там было что-то еще — чувство беспомощности, которое, казалось, почти походило на отчаяние. Это было ощущение того, что уже ничего никогда не будет хорошо, никогда не будет по-другому.

Когда отчаяние усилилось, Адам отметил импульс, который нужно было выключить, заблокировать. Он захотел пива и начал планировать реплики, которые скажет своей бывшей жене. С трудом Адам продолжал наблюдать за своими эмоциями, не пытаясь удержаться за какое-то определенное чувство, но сохраняя свое внимание *ко всему*, что чувствовал.

Адам также осознавал побуждения действовать в состоянии отчаяния. Он хотел продолжать злиться или позвонить своей бывшей жене и закричать, что она отравляет его отношения с детьми. Затем он представил себя за рулем автомобиля, въезжающим в дерево, — отчасти из-за мести, а отчасти, чтобы положить конец всей боли, которую испытывал.

Пока Адам наблюдал за своими чувствами, продолжали появляться оценочные суждения. Его бывшая жена была злой, он был дураком, потому что женился на ней, она разрушила его жизнь, и нет никакой возможности продолжать жить в этом бардаке. Это было трудно, но он положил каждую мысль в вагон и позволил ей уйти.

Через некоторое время Адам заметил кое-что, что удивило его. Чувство отчаяния, если он не держался за оценочные суждения, начало угасать. Оно смягчилось до чувства, более схожего на сожаление.

Теперь Адам снова сосредоточился на своем дыхании, считая каждый вдох и наблюдая за ним. Тремя минутами позже он испытал мрачное спокойствие — не самое лучшее чувство в мире, но с ним все-таки можно жить.

Действуйте противоположно своим эмоциональным побуждениям

Есть веские причины чувствовать то, что вы чувствуете. Даже если ваши эмоции болезненны, они являются правомерными и действительными. Более серьезная проблема — это поведение, управляемое эмоциями, потому что часто оно имеет разрушительные последствия. Гнев, которому вы позволяете управлять вами во время словесных атак, может разрушить ваши отношения.

Страх, которому вы позволяете управлять вами, может заставить вас избегать вызовов и сложных задач и парализовать вашу работу.

Вторая проблема с действиями на основании эмоциональных импульсов состоит в том, что они *усиливают* ваши первоначальные эмоции. Вместо того чтобы получить облегчение, вы можете испытать еще больше эмоций. Вот тут наступает черед *противоположного действия*. Вместо того чтобы подпитывать вашу эмоцию, противоположное действие помогает управлять ею и изменить ее. Вот несколько примеров противоположных действий (табл. 7.1).

Таблица 7.1. Примеры противоположных действий

Эмоция	Управляемое эмоцией поведение	Противоположное действие
Злость	Атаковать, критиковать, обижать, кричать	Признавать переживания и потребности другого человека, избегать или отвлекать его, говорить мягким голосом
Страх	Избегать, опускать плечи	Встретиться со своим страхом, делать то, чего избегаешь, держаться прямо
Печаль	Молчать, избегать, быть пассивным, погасшим, опускать голову	Быть активным, участливым, ставить цели, держаться прямо
Вина или стыд	Наказывать себя, оправдываться, избегать, молчать	Если вина безосновательна, продолжать делать то же самое, даже если это послужило триггером для чувства вины; если вина оправданна, искупить вину и примириться

Обратите внимание на то, что противоположное действие меняет язык тела (осанка, выражение лица) и реальное поведение. Противоположное действие заключается не в том, чтобы отрицать эмоцию или притворяться, что ее нет. Скорее, речь идет о ее *регуляции*. Вы признаете эмоцию, но выбираете противоположное поведение, чтобы уменьшить ее или поощрить новую эмоцию.

Существует шесть этапов выработки противоположного действия.

1. Начните с признания того, что вы чувствуете. Опишите эмоцию словами.
2. Спросите себя, есть ли веская причина начать управлять этой эмоцией или снизить ее интенсивность. Перегружает ли она вас? Заставляет ли она вас совершать опасные или деструктивные поступки?

3. Обратите внимание на особый язык тела и поведение (см. табл. 7.1), сопровождающие эмоцию. Какое у вас выражение лица, какая поза? Что вы говорите и как? Особенно важно то, что вы делаете в ответ на эмоцию.
4. Определите противоположное действие. Как расслабить/изменить лицо и тело, чтобы оно не кричало “я зол” или “мне страшно”? Как изменить позу, чтобы передавать уверенность и жизнеспособность, а не депрессию? Как идти навстречу тому, что вас пугает, а не убегать от него? Как признать что-то или игнорировать его, а не атаковать, когда злитесь? Напишите свой план противоположного действия, который включает в себя конкретное описание вашего нового поведения.
5. Полностью выполните противоположное действие и установите временные рамки для работы над ним. Как долго вы намерены придерживаться противоположного поведения? Когда вы думаете о принятии обязательств, помните, почему вы решили, что вам надо управлять своими эмоциями. Что случилось в прошлом, когда ты поддавались эмоциональному поведению? Были ли серьезные последствия для вас или для окружающих?
6. Отслеживайте свои эмоции. Выполняя противоположное действие, обращайте внимание на то, как первичная эмоция меняется или развивается. Противоположное действие буквально посылает мозгу сообщение о том, что старая эмоция больше ему не подходит, и помогает вам перейти к менее болезненным эмоциям.

Теперь пришло время более углубленно заняться планированием. Вы должны опознавать часто посещающие вас эмоции и придерживаться стратегии противоположного действия, которая поможет вам регулировать их.

Заполнить рабочий лист “Планирование противоположных действий” просто. Но он очень важен для будущего. В нем вы определите эмоции, появление которых ожидаете в будущем, и приготовите для них полностью противоположную реакцию, чем та, которая была у вас в прошлом.

Вот пример. Помните Линду и “Журнал эмоций”, который она заполнила перед Рождеством? Начиная работать над своим рабочим листом “Планирование противоположных действий”, она определила несколько противоположных действий, которые, как она думала, помогут ей справиться с пением, чувством отчуждения и вины. Вот что она решила.

В течение нескольких недель Линда отслеживала результаты применения стратегии противоположного действия, чтобы увидеть, как работает новое поведение. Она обнаружила, что, когда она следует своему плану противоположных действий, ее гнев проходит быстрее. Используя спокойную манеру прямо говорить о том, что причиняло ей боль, она смягчала свое огорчение.

Пример заполнения Линдой рабочего листа “Планирование противоположных действий”

Эмоция	Управляемое эмоцией поведение	Противоположное действие	Период времени	Результат
Чувство отчуждения, злоба	1. Самоустранение 2. Нападки 3. Маленькие гадости из мести	Сказать о том, что причиняет мне боль, мягким голосом и без агрессии. Быть миролюбивой, быстро закончить разговор. Сделать что-нибудь для себя, а не планировать месть	Пока длится разговор	Я стала разговаривать спокойнее, не превращаю переговоры в сражения. Я говорю то, что чувствую, в миролюбивой манере
Вина	1. Быть притворно милой 2. Атаковать	Просить прощения, но давать людям понять, что мне не нравится то, как со мной обошлись	Пока длится разговор	Мою честность оценили. Я прямо высказала то, что чувствовала

Сначала она боялась признать чувство отверженности, потому что это делало ее более уязвимой. Но после нескольких попыток (например, рассказав отцу, что ей было грустно встретить Рождество без него) Линда обнаружила, что ее гнев часто превращается в нечто менее острое, менее болезненное. И она проводила меньше времени, навязчиво переживая о том, что чувствует себя жертвой.

Противоположное действие дается нелегко, не будем обманывать себя. Но противоположное действие быстро притупляет остроту перегруженности эмоциями. Страх превращается в доверительность, печаль — в участие, гнев — в беспристрастность, стыд и избегание — в готовность помочь. Планирование стратегии противоположного действия может дать вам невероятно эффективный инструмент для регуляции эмоций.

Рабочий лист “Планирование противоположного действия”

Эмоция	Управляемое эмоцией поведение	Противоположное действие	Период времени	Результат

Решение проблем

Иногда регуляция эмоций должна начинаться до того, как наступит перегруженность эмоциями. Решение проблем сосредоточивается на триггерном событии и находит новые, более эффективные способы реагирования.

Поведенческий анализ

Решение проблем начинается с того, что называется *поведенческим анализом*. В основном он заключается в прослеживании последовательности событий, приводящих к проблемной эмоции. Рабочий лист “Поведенческий анализ” шаг за шагом проведет вас через этот процесс.

Проведя поведенческий анализ своих реакций гнева, Сэм обнаружил несколько внутренних триггеров, о которых не знал.

Пример заполнения Сэмом рабочего листа “Поведенческий анализ”

1. Проблемная эмоция: *ненависть к теще.*
2. Иницилирующие события:
 - внешнее событие: *визит тещи. Когда она смотрит на наш дом, у нее на лице написано отвращение;*
 - мысли: *дом нуждается в покраске, двор зарос сорняками и выглядит заброшенным, вид неухоженный.*
3. Вторичные события:
 - а) эмоция: *грусть;*
мысль: *я ненавижу это место;*
 - б) эмоция: *стыд;*
мысли: *почему я провожу свою жизнь на такой помойке? Почему я не могу жить лучше? Я знаю почему — потому что я неудачник, который не может заработать денег;*
 - в) поведение: *обвинил тещу в том, что она не помогает нам, когда мы нуждаемся в помощи, не заботится о нас, а когда она стала возражать, взорвался.*

Рабочий лист “Поведенческий анализ”

1. Проблемные эмоции: _____
2. Иницирующие события (что произошло до эмоции):
 - Внешнее событие: произошло ли что-то, что вы не можете контролировать (потеря работы, болезнь, тревожные новости и т.д.)? _____
 - Мысли: какие мысли, предшествующие эмоции, могли стать триггером или усилить вашу реакцию? _____
 - Эмоции: существовали ли какие-то предшествующие и другие эмоции, которые были триггером вашей реакции? _____
 - Поведение: было ли что-то, что вы или кто-то другой сделали триггером для вашей реакции? _____
3. Вторичные события: определите, что произошло сразу после иницирующих событий (но до проблемной эмоции). Разбейте это на этапы (а, б, в):
 - а) мысли: _____
эмоции: _____
поведение: _____
 - б) мысли: _____
эмоции: _____
поведение: _____
 - в) мысли: _____
эмоции: _____
поведение: _____

Обратите внимание на то, что внешнее событие — визит тещи — это только один этап из многих. И большинство этапов, ведущих к ненависти, являются внутренними — это мысли и другие болезненные чувства. Если Сэм хочет лучше контролировать свой гнев, ему нужно определить, какие этапы в триггерном процессе он хочет изменить, а затем применить решение проблемы для планирования другой реакции.

Дело в том, что вы можете изменить или смягчить перегруженность эмоциями, изменив то, что делаете *до того*, как эмоции захлестнут вас. Первый шаг после завершения поведенческого анализа — решить, какие из иницирующих или вторичных событий вы хотите изменить. Это должно быть: 1) событие, которое вы контролируете (например, ваши собственные мысли или поведение); 2) событие, которое, если его изменить, может снизить интенсивность вашей проблемной эмоции.

Например, Сэм решил что-то сделать со своими вызывающими стыд мыслями и вербальной агрессией. Он понял, что за эти годы перед тем, как он начинал злиться, постоянно повторялась одна и та же модель поведения. Он начинал с того, что стыдил себя, и вскоре это становилось невыносимо болезненным. Тогда он пытался маскировать стыд, находя недостатки в других, что вызывало гнев и в конечном итоге словесные выпады.

Определив с помощью рабочего листа “Поведенческий анализ” свои иницирующие или вторичные события, которые вы хотите изменить, воспользуйтесь методом “Азбука решения проблем”.

Заполнив рабочий лист “Поведенческий анализ”, вы увидите, как строятся эмоции. Всегда что-то служит для них триггером. Иногда этот триггер является внутренним — например, ваши мысли или чувства, — а иногда причин несколько, каждую из них надо выделить и отследить.

Азбука (АБВ) решения проблемы

Это второй этап решения проблемы после того, как вы заполните свой рабочий лист “Поведенческий анализ”. Он научит вас азбуке (АБВ) решения проблемы.

- А. *Альтернативы.* Аналитика альтернативных реакций. Как вы можете изменить иницирующие либо вторичные мысли или поведение?
- Б. *Берите лучшие идеи.* Дайте оценку своему списку и выберите одну-две самые лучшие идеи для реализации.
- В. *Воплощайте.* Определите время и место, чтобы испытать свои новые реакции. Запишите новые мысли или поведение, которое будете применять.

Альтернативы: мозговой штурм

Давайте рассмотрим этапы решения проблемы на примере Сэма. Проведя мозговой штурм, Сэм составил два списка — один, чтобы заменить свои вызывающие чувство стыда мысли, а другой, чтобы изменить свое агрессивное поведение (табл. 7.2).

Таблица 7.2. Идеи мозгового штурма Сэма

Вызывающие чувство стыда мысли	Агрессивное поведение
■ Подумать о том, что я делаю правильно. ■ Напомнить себе, каким безумным я становлюсь, когда злюсь. ■ Отвлечься, послушать музыку ■ Обратиться к Милли (жене) за поддержкой. ■ Покататься на машине, сделать пару снимков	■ Согласиться с собеседником, прежде чем сказать ему что-то негативное. ■ В состоянии огорчения или когда мне стыдно никогда не критиковать. ■ Делать замечания в письменной, а не устной форме. Я слишком выхожу из себя и говорю непростительные вещи. ■ Прежде чем что-то сказать, подумать о том, как будет чувствовать себя собеседник. ■ Отойти подальше с Милли и обсудить с ней свои чувства, прежде чем высказывать критику кому-либо

Берите лучшее: оценка идей

Сэм оценил разные идеи, которые ему пришли в голову, и решил попробовать следующее.

1. Он будет отвлекаться музыкой или рассматривать фотографии.
2. Он поделится с Милли, прежде чем пройти на чей-то счет, и запишет на бумаге любые критические замечания, которые захочет высказать.

Воплощение

Наконец, Сэм решил следовать своему плану, пока теща гостит у них, в частности всякий раз, когда он остается с ней наедине, а она говорит что-то раздражающее.

Заметьте, что Сэм разработал конкретное альтернативное поведение, которое должно заменить ключевые действия, которые он предпринимал до того,

как начинал поддаваться гневу, и определил ситуации, в которых обязался воплощать свой новый план.

Самое важное в решении проблемы — *точно* знать, что именно вы собираетесь делать по-другому, а также когда и где вы будете это делать. Чем более конкретными и точными вы будете, тем лучше. Теперь, ориентируясь на заполненный вами рабочий лист “Поведенческий анализ”, разработайте подобные шаги, записав свои идеи на чистом листе бумаги, чтобы вы могли составить план, которого сможете придерживаться.

Еженедельный журнал регуляции эмоций

Лучше всего вы сможете управлять эмоциями, если будете применять свои новые навыки регулярно. Еженедельный журнал регуляции эмоций — это система напоминаний, призванная помочь вам в этом. Вот навыки, на которых вы должны сосредоточиться.

- Управлять физической уязвимостью.
- Управлять когнитивной уязвимостью.
- Замечать и запоминать позитивные события.
- Наблюдать и принимать эмоции.
- Действовать противоположно.
- Решать проблемы.

Еженедельный журнал регуляции эмоций следует заполнять по вечерам каждое воскресенье. Сделайте побольше его копий и припомните навыки, которые использовали в течение последних семи дней. Отмечайте галочкой ячейки с уже примененными вами навыками.

Рабочий лист “Еженедельный журнал контроля физической уязвимости”

- Предпринять практические шаги к излечению от болезни или боли
- Придерживаться сбалансированного питания
- Не употреблять наркотики или алкоголь
- Высыпаться
- Делать физические упражнения
- Использовать релаксацию или осознанность, чтобы справиться со стрессом или напряжением

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Рабочий лист “Еженедельный журнал контроля когнитивной уязвимости”

- Наблюдать триггерные мысли
- Использовать самоободряющие мысли
- Отмечать по крайней мере одно позитивное событие

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Рабочий лист “Позитивные события этой недели”

Понедельник

1. _____
2. _____
3. _____

Вторник

1. _____
2. _____
3. _____

Среда

1. _____
2. _____
3. _____

Четверг

1. _____
2. _____
3. _____

Пятница

1. _____
2. _____
3. _____

Суббота

1. _____
2. _____
3. _____

Воскресенье

1. _____
2. _____
3. _____

Рабочий лист “Наблюдение за эмоциями и их принятие”

- Наблюдал за эмоцией
- Не действовал в соответствии с эмоцией
- Не оценивал эмоцию

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Рабочий лист “Совладание с эмоциями”

- Применение противоположного действия
- Применение поведенческого анализа
- Применение решения проблемы

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

ГЛАВА 8

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Навыки межличностной эффективности состоят из тренинга социальных навыков (McKay, Davis, & Fanning, 1983), тренинга асертивности (Alberti & Emmons, 1990; Bower & Bower, 1991) и навыков активного слушания (Barker, 1990; Rogers, 1951), которые были объединены Маршей Линехан (Linehan, 1993a) в диалектической поведенческой терапии. Кроме того, чтобы завершить программу, мы добавили навыки проведения переговоров (Fisher & Ury, 1991).

Отношения драгоценны и уязвимы. Они даруют нам любовь, участие и поддержку. Тем не менее иногда в считанные минуты их можно разрушить без возможности восстановления. Чтобы ваши отношения оставались здоровыми и жизнеспособными, вам необходимы навыки межличностной эффективности, с которыми сможете познакомиться в этой и следующей главах. Самым нужным и важным из них является навык асертивности, т.е. способность: 1) попросить о том, что вы хотите; 2) отказать; 3) договариваться в конфликтах без ущерба для отношений. Однако, прежде чем научиться асертивности, вам нужно узнать некоторые важные вещи.

Осознанное внимание

Отношения с любым человеком требуют внимания. Будь то возлюбленный, друг, коллега или просто попутчик, поддержание хороших отношений зависит от того, насколько вы замечаете чувства и реакции другого человека и насколько вы внимательны к процессам, происходящим между вами. Применяя навыки осознанности, которые вы практиковали в главах 3–5, вы приучите себя наблюдать за выражением лица, языком тела, тоном голоса и словами собеседника во время разговора, чтобы сосредоточиться на его настроении и состоянии ваших отношений. Это и есть осознанное внимание.

Осознанное внимание означает, что вы находитесь здесь и сейчас, не думая о том, что собираетесь сказать дальше и не сосредоточиваясь на каких-то воспоминаниях. Это означает участвовать в том, что вы видите, слышите и

ощущаете эмоционально. Подобно тому, как вы осознанно дышите, ходите или даже моете посуду, вы можете использовать осознание для каждого текущего момента. Проявляя осознанное внимание, вы заметите появление проблемы до того, как она вас поглотит. Кроме того, у вас будет время, чтобы задать уточняющие вопросы, которые помогут вам исправить ситуацию.

Если вы перенесете свое осознанное внимание с процесса общения между вами и собеседником на что-то другое — это обойдется вам дорого. В конечном итоге это приведет к следующим последствиям:

- вы не заметите жизненно важных сигналов о потребностях и реакциях собеседника;
- вы неоправданно спроецируете свои страхи и чувства на другого человека;
- вы испытаете вспышку гнева или будете вынуждены бежать, если вас застанет врасплох негативная реакция, которую должны были заметить.

Осознанное внимание также включает в себя наблюдение за собственными переживаниями, имеющими отношение к другим людям. Нужно ли вам что-то от другого человека (например, больше внимания или определенной помощи)? Нужно ли вам изменить то, что происходит между вами (например, критические комментарии, требования, навязчивые вопросы)? Есть ли у вас чувства, которые сигнализируют о чем-то важном (обида, печаль, потерянности, стыд, беспокойство)? Заметив свои чувства, вы сможете понять, что нужно изменить в отношениях, прежде чем взорваться или убежать.

Итак, первый навык межличностной эффективности, который вам нужно развить, — осознанное внимание, потому что оно поможет вам считывать важные сигналы о состоянии ваших отношений.

Упражнение “Осознанное внимание”

В следующий раз в разговоре с кем-нибудь вы должны попрактиковать наблюдение за настоящим моментом, обращая внимание на физическое или вербальное поведение другого человека. Если вам покажется что-то двусмысленным или трудным для понимания, задайте уточняющий вопрос. Вот некоторые примеры.

- Как вы себя чувствуете? Все ли у вас хорошо?
- Как ваши дела? У вас все в порядке?
- Что-то происходит между нами?
- Я заметил _____, это так?
- У вас все в порядке? А у нас с вами?

Также обращайте внимание на собственные потребности и чувства в период взаимодействия — нужно ли сообщить о каких-то из них? Каким образом вы могли бы высказать их и при этом сохранить отношения?

Билл заметил, что его подруга Джина не смотрит на него за ужином. Когда он спросил: “Все ли у нас в порядке?”, она ответила, что он ее обидел, не пригласив к себе на работу на корпоратив. Это дало ему возможность объяснить, что он терпеть не может корпоративы и собирался появиться там всего на несколько минут.

Пассивное поведение против агрессивного

Эти модели поведения оказывают огромное влияние на ваши отношения с другими людьми. Иногда кажется, что быть пассивным безопасно. Вы делаете то, что ожидают от вас другие. Однако в долгосрочной перспективе пассивность является самым простым путем к межличностной катастрофе. Если вы постоянно уступаете другим и отказываетесь от собственных нужд, это вызывает разочарование и обиду, которая накапливается внутри вас. В конце концов отношения становятся такими болезненными, что вы взрываетесь, впадаете в депрессию или сбегаете. Парадокс пассивности заключается в том, что в краткосрочной перспективе уступки вроде бы помогают сохранять отношения, однако в долгосрочной перспективе отношения принимают форму, которую постоянно уступающий партнер не может вынести — и разрушает их, чтобы прекратить боль.

Для сравнения: агрессивное поведение также разрушает отношения, потому что отталкивает людей. Агрессивный стиль общения проистекает из двух источников. Первый — сильное чувство того, как все *должно* быть. В частности, вы хорошо осознали, как должны вести себя другие. Вы ясно видите правильный и неправильный способы поведения в каждой ситуации. Когда окружающие поступают не так, как вы считаете уместным или правильным, вы можете испытать острую необходимость наказать их.

Вторым источником агрессии является потребность контролировать межличностные события. Все должно идти определенным путем, и каждый раз вы ожидаете тех или иных результатов. Поэтому когда другой человек либо нарушает ваше представление о том, что правильно, либо не делает того, что вы ожидаете, внутри вас начинает закипать гнев. Вы усиливаете давление, чтобы контролировать происходящее. Иногда вы настолько выходите из себя, что взрываетесь и отпугиваете этим других.

Пассивность и агрессия разрушают отношения. Любая из этих моделей очень болезненна как для вас, так и тех, кто вам небезразличен. Навыки асертивности, с которыми вы познакомитесь в следующей главе, — срединный путь. Они дадут вам инструменты для поиска того, что вам нужно в

отношениях, помогут установить границы и решать конфликты — и все это без гнева или принудительного контроля.

Упражнение “Определите свой стиль”

Вспомните последние взаимодействия с пятью самыми значимыми для вас людьми. Поставьте галочку рядом с утверждениями, которые отражают ваше типичное поведение.

- ☐ 1. Я соглашаюсь с чем-то, даже если мне это не нравится.
- ☐ 2. Я подталкиваю людей делать то, что правильно, даже если это их расстраивает.
- ☐ 3. Я стараюсь быть приятным и спокойным, независимо от того, что люди делают или говорят.
- ☐ 4. Я высказываю людям свое мнение, если они того заслуживают.
- ☐ 5. Я всегда стараюсь быть чутким к тому, что хотят и чувствуют другие люди, даже если мои собственные интересы при этом ущемляются.
- ☐ 6. Я знаю, чего хочу, и настаиваю на этом, даже если для этого потребуется выйти из себя.
- ☐ 7. В конфликте, как правило, я уступаю и перехожу на точку зрения другого человека.
- ☐ 8. Когда люди пытаются делать то, что неуместно или нелогично, я не позволяю им этого.
- ☐ 9. Я лучше отойду в сторону, чем скажу что-нибудь такое, что могло бы расстроить другого человека.
- ☐ 10. Нельзя позволять людям быть эгоистичными или глупыми; вы должны встряхивать их, чтобы они видели, что делают.
- ☐ 11. Я не лезу в чужие дела, пусть люди остаются такими, каковы они есть.
- ☐ 12. Если люди игнорируют мои потребности или настаивают на том, что мне не подходит, я расстраиваюсь все сильнее, пока они не обратят на это внимание.

Если вы отметили в основном *нечетные* числа, у вас преобладает пассивный стиль; если вы отметили *четные* числа, у вас имеется тенденция к агрессивному стилю решения проблем.

Соотношение “Мне нужно — им нужно”

Суть взаимоотношений — взаимодействие двух человек, каждый из которых пытается получить то, что ему необходимо. Иногда они нуждаются в одном и том же — участии, отдыхе, спокойствии и молчании — и это легко. Проблемы возникают, когда каждому нужно что-то свое в одно и то же время или когда один из них нуждается в чем-то, а другой не хочет этого предоставить. Чтобы отношения были эффективными, вы должны уметь делать следующее.

- Знать, что вам нужно, и уметь говорить об этом.
- Замечать или понимать, что нужно другому человеку.
- Договариваться и идти на компромисс, чтобы получить хотя бы часть необходимого вам.
- Давать то, что можете, из того, что необходимо другому человеку.

Если соотношение “Мне нужно — им нужно” не уравновешено, ваши отношения становятся нестабильными. Очень важно обращать внимание на то, что необходимо другому человеку, и использовать навыки асертивности, чтобы улаживать конфликты и поддерживать здоровые отношения.

Упражнение “Мне нужно — им нужно”

Следующее упражнение поможет вам оценить соотношение “Мне нужно — им нужно”. Выберите отношения с каким-нибудь человеком, которые хотите оценить. В левом столбце напишите то, что хотите от этих отношений, и в чем нуждается.

В столбце “Результат” оцените, насколько эти потребности удовлетворены. В двух столбцах справа сделайте то же самое для другого человека. Теперь сравните результаты в двух столбцах таблицы. Удовлетворяются ли потребности одного человека больше, чем другого? Как отношения справляются с такими неудовлетворенными потребностями? Они игнорируются или обсуждаются? Являются ли они источниками вины или выхода из отношений?

Оценивание “Мне нужно — им нужно”

Мне нужно	Результат	Им нужно	Результат

Соотношение “Я хочу — я должен”

Отношения с любым человеком требуют соблюдения тонкого баланса между тем, что вы хотите делать, и тем, что, по вашему мнению, вы должны делать (ради этих отношений или другого человека). Если основная часть вашего внимания направлена на получение или осуществление того, чего хотите вы, и лишь небольшая его часть — на то, что нужно сделать для другого, вы скоро столкнетесь с обидой. Если баланс смещен в сторону “долга” — как вы *должны* действовать, что вы *должны* сделать для другого человека, — вы будете ощущать отношения как безрадостное бремя и будете мечтать разорвать их.

Для многих “долг” может превратиться в тиранию контроля, заставляющую их игнорировать собственные нужды. Они так озабочены тем, чтобы быть хорошими и отдавать себя, что не замечают, насколько на самом деле подавлены и отчаялись. Рано или поздно боль от пренебрежения собой станет невыносимой, и вам придется сбежать или разорвать отношения.

Упражнение “Я должен”

Поставьте галочку рядом с пунктами, которые описывают ваши убеждения или чувства.

- ☐ Вы должны стараться дать все, что от вас требуется в отношениях с кем-то, даже если это означает отказаться от собственных потребностей.
- ☐ Когда кому-то больно, вы должны сделать все, чтобы ему помочь.
- ☐ Вы всегда должны быть заботливым и внимательным.
- ☐ Вы не должны просить о чем-то, если знаете, что другой человек не хочет это дать.
- ☐ Существует правильный способ обращаться с людьми, которого следует придерживаться, даже если это означает не прислушиваться к собственным чувствам и потребностям.
- ☐ Вы не должны говорить людям “нет”, это невежливо.
- ☐ Вы не должны выражать чувства, которые могут кого-то расстроить, это неправильно.
- ☐ Вы должны реагировать на потребности других, потому что их потребности являются приоритетными.
- ☐ Вы никогда не должны никого оскорблять или обижать.
- ☐ Вы должны стараться не разочаровывать других.

Чем больше пунктов вы отметили, тем сильнее ваши убеждения в том, какими должны быть правильные и неправильные отношения с другими, и тем больше вероятность того, что вы пренебрегаете собственными потребностями в отношениях. Нет ничего плохого в том, чтобы ценить свое отношение к другим, но если эти ценности подавляют вашу способность спрашивать себя, чего вы хотите, то в результате вы будете чувствовать себя беспомощным в любых отношениях.

Развитие навыков

Чтобы развить в себе навыки общения, потребуется упорный труд. Не мне вам рассказывать о том, как трудно менять сложившиеся отношения. Но вы знаете, почему это важно — некоторые отношения, которые вы ценили, распались, потому что вы не знали, как исправить свои ошибки. Эта и следующая главы познакомят вас с новыми способами управления своим поведением в отношениях. Иногда они будут работать, иногда — нет, а иногда вы будете забывать их использовать. Но вы удивитесь тому, как они помогут улучшить диалог или решить проблему.

Вам будет тяжело, и это вполне нормально, если вы иногда будете терпеть неудачу — взрываться или уходить — потому что требуется время, чтобы обучиться новому поведению. Практика ваших новых навыков межличностной коммуникации преследует следующие цели.

- Стать более эффективным в отношениях с людьми.
- Повысить способность удовлетворять собственные потребности.
- Договариваться в конфликтах без ущерба для отношений.
- Укреплять самоуважение, находя альтернативу старым разрушительным моделям поведения — злиться или уходить.

Ключевые межличностные навыки

Существует шесть ключевых межличностных навыков, которые изменят ваши отношения.

1. *Знать, чего вы хотите.* Вы знаете, что хотите от отношений? Иногда движущей силой отношений является страсть. Иногда вам просто одиноко одному. Ваша задача — обдумать отношения и найти способ описать для себя, что именно вы чувствуете.
2. *Просить о том, что вам необходимо, так, чтобы сохранить отношения.* Следующая глава даст вам эффективный метод и формат для этого. Но

на данный момент основная идея состоит в том, чтобы выразить ваши потребности в четкой форме, без агрессии, и просить о конкретных изменениях в поведении.

3. *Обсуждать противоречащие друг другу потребности.* Готовность к урегулированию начинается с четкой договоренности, что не будет победителей и побежденных. Предполагается, что потребности каждого человека являются обоснованными и понятными, и из этого вытекает готовность к компромиссу, чтобы каждый получил что-то из того, что ему необходимо. Простой протокол согласования противоречащих потребностей представлен в следующей главе.
4. *Получать информацию.* Одним из наиболее важных навыков межличностной коммуникации является выявление потребностей, страхов, надежд и тому подобного другого человека. Основные препятствия на пути получения информации — это когда вы: 1) заблуждаетесь в отношении того, что хочет другой человек; 2) проецируете свои собственные страхи, потребности и чувства на другого человека; 3) боитесь показаться навязчивым; 4) боитесь услышать худший из возможных ответов; 5) не знаете, как спросить или что искать. Следующая глава предоставит вам несколько ключевых стратегий получения информации.
5. *Отказывать таким образом, чтобы сохранить отношения.* Вы можете отказать тремя способами: 1) в вялой, пассивной манере, и тогда собеседник легко вас уговорит; 2) в жесткой, агрессивной манере, которая отталкивает людей; 3) в ассертивной манере, которая учитывает потребности и желания другого человека, устанавливая твердые рамки для того, что вы будете и чего не будете делать. Первые две стратегии подрывают отношения, потому что в конечном итоге один из вас будет чувствовать себя контролируемым и обиженным. Как реализовать третью стратегию, мы опишем в следующей главе.
6. *Действовать в соответствии со своими ценностями.* Если вы будете пассивным или агрессивным в отношениях, это понизит ваше и чужое самоуважение, потому что в таком случае кто-то будет проигрывать в отношениях — его потребности и чувства будут игнорироваться. Ясно осознавать, как вы хотите относиться к другим, — важный шаг на пути к межличностной эффективности. Спросите себя: “Какого типа отношений я хочу с этим человеком?” Вы хотите теплых, доверительных и серьезных отношений? Надеюсь, если вы использовали навыки и упражнения из этой книги, то начали задумываться о том, что цените в своих отношениях. Вести себя в отношениях, опираясь на свои ценности, — еще один важный шаг, который полностью определит характер

ваших отношений. Не удивляйтесь, если отношения без ценностей не будут прочными. Старайтесь устанавливать позитивные намерения и ценности в каждый момент ваших отношений и действовать в соответствии с тем, что вы пытаетесь достичь.

Упражнение “Определение межличностных ценностей”

В следующих строках перечислите все случаи вашего межличностного поведения, когда вы принижали чье-то достоинство. Включите все, что эмоционально повредило вам или другому человеку. Также запишите ошибки бездействия — то, что вы должны были сделать, но не сделали.

Пример: *я сразу начинаю злиться, когда кто-то меня критикует.*

Теперь в пустых строках перечислите свои ценности, которыми руководствуетесь в общении с другими людьми. Это ваши основные правила, которым, по вашему мнению, вы и другие должны следовать в отношениях.

Пример: *для меня важно, чтобы любимый человек не скрывал от меня, что ему что-то не нравится.*

Сравнив два списка, вы сможете оценить, используете ли вы межличностные стратегии, идущие вразрез с вашими ценностями. Какими базовыми ценностями вы пренебрегаете чаще всего? Как на ваши отношения влияет то, что вы предаете свои ценности?

В следующей главе вы познакомитесь с межличностными стратегиями, которые помогут вам сохранять эффективность и одновременно не терять самоуважения.

Препятствия на пути применения межличностных навыков

Несмотря на усердие, с которым вы приступите к применению своих новых межличностных навыков, на вашем пути будет встречаться еще много препятствий, которые могут временно помешать успеху ваших отношений. Но не беспокойтесь, выявление этих препятствий — уже половина решения проблемы. Поняв, что они собой представляют, вы сможете подготовиться к борьбе с ними. Вот некоторые из наиболее частых препятствий на пути применения межличностных навыков:

- старые привычки: агрессивная манера;
- старые привычки: пассивная манера;
- перегруженность эмоциями;
- неспособность определить свои потребности;
- страх;
- токсичные отношения;
- мифы.

Старые привычки: агрессивная манера

В детстве вы наблюдали, как члены вашей семьи решают проблемы общения, и моделировали собственное поведение на основании того, что видели. Если члены вашей семьи решали конфликты, используя гнев, вину или уход, скорее всего, вы применяете те же стратегии.

Техники влияния на других людей с помощью страха, стыда или вредного психологического давления называются *аверсивными стратегиями*. Их восемь.

1. *Обесценивание*. Сообщение другому человеку о том, что его потребности или чувства не имеют актуальности, правомерности или важности. Вот пример: “Ты смотрел телевизор весь день; почему ты ожидаешь, что я приду домой и оплачу счета?”
2. *Уход или отказ от отношений*. Сообщение: “Сделай то, что я хочу, или я уйду”. Страх перед отказом от отношений настолько силен, что многие люди готовы на все, чтобы его избежать.
3. *Угрозы*. Сообщение: “Сделай то, что я хочу, или я причиню тебе боль”. Самая типичная угроза состоит в том, чтобы разозлиться или каким-то образом сделать жизнь другого человека несносной. Вот пример:

“Хорошо, я не буду снова просить тебя помочь мне. Может быть, я попрошу кого-то еще”.

4. *Обвинение.* Проблема, какой бы она ни была, превращается в ошибку другого человека. Поскольку он был ее причиной, он должен и исправить. Вот пример: “Мы ежемесячно повышаем лимит кредитных карт по одной-единственной причине — ты не пропускаешь ни одного магазина”.
5. *Унижение или оскорбление.* Стратегия заключается в том, чтобы заставить другого человека чувствовать себя глупым и не имеющим право на то, чтобы иметь свои потребности, мнения или чувства. Вот пример: “Почему ты все время ходишь на озеро? Все, что ты от этого получаешь, — приступы аллергии”.
6. *Навязывание вины.* Эта стратегия передает сообщение о том, что другой человек морально неправ, что его потребности ошибочны и поэтому не должны учитываться. Вот пример: “Если ты не доверяешь мне, это говорит о том, что что-то не так с нашими отношениями”.
7. *Уход в сторону.* Эта стратегия отвлекает внимание от чувств и потребностей другого человека. Идея состоит в том, чтобы перестать говорить о них, заменяя это разговором о себе. Вот пример: “Мне все равно, что вы будете делать, сейчас мне больно”.
8. *Изъятие.* Здесь стратегия состоит в том, чтобы убрать некоторую форму поддержки, удовольствия или подкрепления от другого человека в качестве наказания за что-то, что он сказал, сделал или хотел сказать или сделать. Например, Джон говорит: “У меня нет настроения идти в поход; это скучно”, — после того, как его подруга не захотела вложить свои деньги в покупку видеокамеры (адаптировано из *McKay, Fanning, & Paleg, 1994*).

Просматривая список, не находите ли вы в нем стратегий, которые используете в своем поведении? Если да, то вспомните, когда вы применяли аверсивные стратегии и как это повлияло на ваши отношения. Хотите ли вы их изменить? Лучший способ остановить аверсивное поведение — это внимательно наблюдать за ним.

Упражнение “Журнал конфликтов”

Вам поможет приведенный ниже рабочий лист “Журнал конфликтов”.

Рабочий лист “Журнал конфликтов”

Дата	Мои потребности	Мое поведение	Аверсивная стратегия	Последствия

Старые привычки: пассивная манера

Некоторые старые привычки имеют скорее пассивный, чем агрессивный характер. Возможно, в детстве вы научились у своих домашних молчать или сдаваться в ситуации конфликта. Вы можете использовать тот же рабочий лист “Журнал конфликтов”, поменяв название четвертой колонки “Аверсивная стратегия” на “Пассивная стратегия” для отслеживания ситуаций, когда вы уходите или замолкаете.

Заполнив журнал, задайте себе следующие вопросы.

- Какие потребности или ситуации побуждают вас использовать аверсивные или пассивные стратегии?
- На какие стратегии вы чаще всего полагаетесь?
- Получаете ли вы желаемое с помощью аверсивных или пассивных стратегий?
- Каковы самые частые эмоциональные последствия применения этих стратегий?

Навыки ассертивности в следующей главе дадут вам более эффективные альтернативы для аверсивных и пассивных реакций, которые вы обычно используете.

Перегруженность эмоциями

Третье главное препятствие на пути применения навыков межличностной эффективности — сильные эмоции. Иногда ваши лучшие намерения и наиболее тщательно продуманные планы рушатся, если вы расстроены. Для некоторых людей, особенно тех, кто вырос в семьях, где применялось насилие, состояние гнева может вызвать *диссоциативную фугу*. В таком состоянии люди могут делать или говорить то, что позже воспринимается как нечто чужеродное. “Мне казалось, что это не я велел жене уйти, — настаивал один мужчина. — Я чувствовал, что был одержим, что меня контролировала какая-то сила вне меня”.

Есть убедительные доказательства того, что гнев и диссоциативные состояния ответственны за многочисленные случаи эмоционального и даже физического насилия. Что вы можете сделать, когда перегруженность эмоциями угрожает подорвать ваши с трудом освоенные навыки межличностной эффективности? Есть две вещи, которые вы можете научиться делать прямо сейчас. Во-первых, обращайте внимание на “красные флажки”, указывающие, что вы начинаете терять контроль. У разных людей разные сигналы. Вот некоторые общие для всех:

- чувство жара или покраснение;
- сердцебиение;
- учащенное дыхание;
- напряжение в руках, плечах или во лбу;
- более быстрая или громкая, чем обычно, речь;
- сильная потребность победить, разрушить, заставить другого человека чувствовать себя плохо.

Упражнение “«Красные флажки» чувств и поведения”

В следующих далее пустых строках составьте список чувств или поведения, которые в прошлом сигнализировали о потере контроля:

Теперь, когда возникают конфликты, следите за “красными флажками”. Как только заметите их, используйте вторую технику, которую уже освоили: когда начинаете испытывать перегруженность эмоциями, примените свои навыки осознанного дыхания (см. упражнение “Осознанное дыхание” в главе 3). Делайте медленные диафрагмальные вдохи и все внимание уделяйте физическим ощущениям при дыхании. Это поможет вам успокоиться и избавиться от старых нейронных связей, из-за которых вы испытывали перегруженность эмоциями.

Неспособность определить свои потребности

Навыки межличностной эффективности не принесут вам пользы, если вы не будете знать, чего хотите в данной ситуации. Если вы не можете четко сформулировать свои потребности, вам остается только разочарование. Первый раздел следующей главы предложит вам стратегии определения того, что вы хотите от других, в терминах конкретных поведенческих изменений со стороны других людей. Как только вы сможете сформулировать свои потребности, разделы, посвященные ассертивности и тому, как просить о необходимом, предоставят вам инструменты, чтобы сказать это вслух.

Страх

Когда вы чего-то боитесь, навыки межличностной эффективности часто вылетают в окно. Вы просто слишком полны катастрофических мыслей “А что, если?”, чтобы мыслить ясно. “Что, если меня отвергнут? Что, если я потеряю работу? Что, если я не смогу этого вынести?” Катастрофические мысли могут напугать вас и заставить применять агрессивные и авersive стратегии. Они могут заставить вас вообще избегать таких ситуаций. В результате вы не будете хорошо функционировать и эффективно действовать.

Упражнение “Медитация мудрого разума” (см. главу 4) поможет вам справиться со страхом, как и осознанное дыхание. Еще одна вещь, которую вы можете сделать, — это лицом к лицу столкнуться с вашими катастрофическими мыслями. Для этого следует предпринять два шага.

Упражнение 1 “Оценка рисков”

Обратите внимание, что следующий далее рабочий лист “Оценка рисков” разделен на четыре столбца. В первом столбце напишите свой страх, а во втором перечислите все имеющиеся у вас доказательства того, что этот страх обоснован. В третьем столбце запишите все имеющиеся доказательства того, что катастрофа не произойдет. Теперь, рассмотрев все доводы за и против, оцените вероятность того, что катастрофа случится.

Упражнение 2 “Планирование рисков”

В рабочем листе “Планирование рисков” представьте, что катастрофа, которой вы опасаетесь, на самом деле произошла. Как бы вы совладали с этим? Есть ли у вас ресурсы, семья или друзья, которые могут помочь вам? Имеется ли у вас план действий, чтобы совладать с ситуацией? Какие навыки вы должны приобрести, чтобы пройти через это?

Вы можете сделать копии рабочих листов “Оценка рисков” и “Планирование рисков”, заполняя их всякий раз, когда страх угрожает вашим навыкам межличностной эффективности.

Рабочий лист “Оценка рисков”

Мой страх	Доказательства за	Доказательства против	Процентная вероятность того, что это произойдет

Рабочий лист “Планирование рисков”

Составьте план совладания с применением навыков и ресурсов в случае исполнения сценария, которого вы опасаетесь.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Токсичные отношения

Отношения, в которых люди применяют к вам авersive стратегии, могут существенно затруднить применение вами навыков межличностной эффективности. Независимо от того, насколько вы полны решимости быть ассертивным, избегая агрессивности или пассивности, люди, которые используют обвинения, угрозы или унижения, часто сбивают вас с толку, и вам хочется взорваться или убежать.

Лучшее решение — держаться подальше от таких людей. Они не собираются меняться, и вы никогда не перестанете быть уязвимыми перед их нападениями. Однако, если это люди, которых вы не можете избежать, как, например, начальник на работе или член вашей семьи, есть две вещи, которые вы *должны* сделать, чтобы совладать с ситуацией. Во-первых, вы должны успокоиться, прежде чем иметь дело с ними. Применяйте техники осознанного дыхания или мудрого разума, чтобы сосредоточиться. Во-вторых, исходя из прошлого опыта, вы должны точно предвидеть, как эти токсичные люди могут себя вести, чтобы составить конкретный план — даже сценарий — того, как справиться с этим. Упреждающее планирование и детальная проработка реакции не позволят вам вернуться к прежним, неэффективным моделям поведения. Смотрите разделы, посвященные самоутверждению, в следующей главе, чтобы найти инструменты, необходимые для того, чтобы выбраться из ловушки авersiveности.

Мифы

Последнее из основных препятствий на пути применения навыков межличностной эффективности заключается в четырех мифах, которые парализуют отношения.

1. Если мне что-то нужно, значит, со мной что-то не так.
2. Я не смогу вынести гнева или отказа.
3. Эгоистично отказывать или просить о чем-то.
4. Я ничего не контролирую.

Каждый из этих мифов запрещает вам говорить о том, что вам нужно, и устанавливать границы. Давайте посмотрим на каждый из них.

- Миф № 1. Каждому человеку что-то нужно от других людей — будь то внимание, поддержка, любовь, помощь или просто доброта. Нам недостаточно нас самих, и вся наша жизнь тратится на то, чтобы договориться с другими о том, что нам нужно для выживания — физически и эмоционально. Таким образом, нуждаться в чем-то — не стыдно или

неправильно; это основа человеческого существования. В отличие от этого мифа, альтернативная здоровая самоободряющая мысль заключается в следующем: *“У меня есть право что-то хотеть”*.

- Миф № 2. Услышать гневный отказ означает причинить себе боль. Иногда отказ бьет так сильно и внезапно, что захватывает дух. Но правда ли, что вы не сможете это вынести? Подумайте об отказах, которые вы перенесли в своей жизни, — они были трудными, но вы их пережили. Отказы ранят, в этом нет никаких сомнений, но самое страшное — годами испытывать боль, не осмеливаясь попросить о чем-то. Оспаривает этот миф его здоровая альтернатива: *“У меня есть право просить о чем-то, даже если другой человек мне этого не предоставит”*.
- Миф № 3. Вам может показаться, что эгоистично просить что-то из-за установок, которые вы получали в своей семье о том, что с вашими потребностями не считаются или что ваши потребности менее важны, чем потребности остальных. Подумаете: действительно ли это так? Есть ли в вас какие-то недостатки или изъяны, которые делают ваши потребности малозначимыми? Правда состоит в том, что потребности каждого обоснованы и одинаково важны. Это не эгоистично — просить о чем-то или устанавливать границы. Это нормально. Это жизненно важно и необходимо. Наше выживание как личности зависит от понимания того, что нам необходимо, и проговаривания этого. Потому что иначе люди не обратят на это внимание. Полезная самоободряющая мысль: *“Нормально и полезно — просить о чем-то”*.
- Миф № 4. Понятие контроля относительно. Мы не можем контролировать поведение других, как бы кому-то этого ни хотелось. Что вы можете контролировать, так это *ваше* поведение. Пассивная или агрессивная манеры поведения часто имеют плохие последствия. Люди игнорируют ваши потребности или злятся и противостоят вам. Вы чувствуете себя беспомощным по одной причине — стратегии, которые вы используете, неэффективны. Ассертивное поведение приносит лучшие результаты. Люди чаще слушают и реагируют позитивно. Противоположностью этому мифу является полезная самоободряющая мысль: *“Я могу действовать более эффективно”*.

ГЛАВА 9

УГЛУБЛЕННЫЕ НАВЫКИ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Эта глава полностью посвящена применению навыков межличностной эффективности. Если вы обучитесь этим навыкам и будете их применять, ваша жизнь изменится, так как вы будете гораздо меньше конфликтовать и получите гораздо больше преимуществ от общения. Ваше отношение к людям изменится — вы станете получать больше удовольствия, чем фрустрации, больше поддержки, чем ее лишения. В этой главе вы познакомитесь со следующими конкретными навыками:

- знать, что вы хотите;
- модулировать интенсивность;
- обращаться с простой просьбой;
- разрабатывать базовые ассертивные сценарии;
- применять навыки ассертивного слушания;
- отказывать;
- справляться с сопротивлением и конфликтом;
- вести переговоры;
- анализировать проблемные взаимодействия.

Знать, чего вы хотите

Межличностная эффективность должна начинаться с самопознания. Вам нужно четко понимать, что вы чувствуете и чего хотите. Главы 6 и 7, посвященные регуляции эмоций, дают вам слова для выражения нюансов того, что вы чувствуете, и техники классификации эмоций. Здесь для наших целей вы можете определить эмоции с помощью простого процесса принятия решений, называемого *деревом решений*. Он начинается с главных вопросов — хорошо это или плохо, болезненно или приятно? Если это хорошее чувство, то на что

оно больше похоже: на удовольствие, волнение, сексуальное влечение, любовь или привязанность, удовлетворение, радость, приятное предвкушение, интерес или сытость? Если это плохое чувство, то на что оно больше похоже: на тревогу, страх, гнев, обиду, грусть, горе или утрату, боль, гнев или отвращение к себе, смущение или стыд, вину, тоску или лишение, одиночество или пустоту? Дерево решений в отношении эмоции выглядит так (табл. 9.1).

Таблица 9.1. Дерево решений в отношении эмоции

Хорошие эмоции	Плохие эмоции
Удовольствие	Тревога (за будущее)
Волнение	Страх (перед настоящим)
Сексуальное влечение	Гнев
Любовь или привязанность	Обида
Удовлетворение	Грусть
Радость	Горе или утрата
Приятное предвкушение	Боль
Интерес	Гнев или отвращение к себе
	Пресыщение
	Смущение или стыд
	Вина
	Тоска или лишение
	Одиночество или пустота

Например, Аллан знал, что что-то не так в их отношениях с отцом. Когда он просмотрел список эмоций, то самое близкое, что он нашел, — боль с примесью обиды. Аллан мог сказать, что это как-то связано с запланированным визитом его отца. Тот приезжал в город со своей новой женой. Однако из пяти дней, которые отец запланировал на осмотр достопримечательностей, он выделил только один вечер на ужин с Алланом. Как только вы сможете выразить словами то, что чувствуете, возникает следующий вопрос: что эта эмоция побуждает вас изменить? И более конкретно: какое поведение других людей вы хотите изменить? Вы хотите, чтобы они делали что-то больше или меньше? Вы хотите, чтобы они прекратили что-то делать? Или вы хотите, чтобы они вели себя иначе, что изменит ваше самочувствие?

Теперь подумайте об изменении поведения в более конкретных терминах. Когда и где вы хотите видеть это изменение? Как часто? Как именно будет выглядеть новое поведение?

Теперь давайте преобразуем этот процесс в последовательность действий.

Упражнение “Знать, что вы хотите”

Вспомните недавний случай, когда во время общения вас сопровождало плохое чувство. Чтобы перейти от чувства к ясному выражению желания, нужно пройти следующие этапы.

1. Передайте чувство словами: _____

2. Что вы хотите, чтобы другой человек изменил?

■ Больше делал _____

■ Меньше делал _____

■ Перестал делать _____

■ Начал делать _____

■ Когда _____

■ Где _____

■ Как часто _____

Теперь выразите всю эту информацию одним или несколькими четкими предложениями: _____

Женщина, которую сестра часто критиковала за то, что она плохо воспитала своего ребенка, описала, что хотела бы изменить: “Я бы хотела, чтобы Бренда перестала говорить о Майке [моем сыне] и о том, что мне нужно проявлять характер в отношениях с ним. Я хотела бы, чтобы она перестала это делать, в частности, в присутствии знакомых. Вместо этого я бы предпочла, чтобы она спрашивала меня о других вещах — работе, моих фотографиях, моих текстах”.

Проблема с выяснением и определением ваших желаний заключается в том, что они вызывают беспокойство. Имею ли я право просить кого-то о чем-то? Смею ли я беспокоить людей своими потребностями? Позволительно ли мне разочаровывать, раздражать, заставлять людей прилагать усилия ради меня? Ответ на это — да. Причина заключается в том, что вы человек, который чувствует, жаждет, страдает, борется с моментами боли. Все это дает вам право быть услышанным.

К сожалению, многие люди растут в семьях, которые пренебрегают их потребностями. И всю свою жизнь они боятся просить о чем-то — словно они плохие или недостойные, словно их чувства и боль ничего не значат.

Чтобы напомнить вам о вашей человеческой ценности и важности, мы хотим, чтобы вы рассмотрели следующий список своих основополагающих прав (взято из McKay et al., 1983).

Ваши основополагающие права

1. Вы имеете право нуждаться в помощи других людей.
2. Вы имеете право иногда ставить себя на первое место.
3. Вы имеете право чувствовать и выражать свои эмоции или свою боль.
4. Вы имеете право быть последней инстанцией своих убеждений и принимать их как правомочные.
5. Вы имеете право на собственные мнения и убеждения.
6. Вы имеете право на свои переживания, даже если они отличаются от переживаний других людей.
7. Вы имеете право опротестовать любое отношение к себе или критику, которые вам не нравятся.
8. Вы имеете право договариваться о тех или иных изменениях.
9. Вы имеете право просить о помощи, эмоциональной поддержке или о чем-либо еще, что вам необходимо (даже если не всегда можете получить это).
10. Вы имеете право сказать “нет”; отказ не делает вас плохим или эгоистичным.
11. Вы имеете право не оправдываться перед другими.
12. Вы имеете право не брать на себя ответственность за чужую проблему.
13. Вы имеете право не реагировать на ситуацию.
14. Вы имеете право иногда причинять неудобства или разочаровывать других людей.

Запишите наиболее важные для вас права на маленькой карточке и прикрепите ее для напоминания куда-нибудь, где вы будете часто ее видеть, например на зеркале в ванной.

Модуляция интенсивности

То, как надо просить о чем-то, зависит от ситуации. Интенсивность и степень настойчивости могут варьироваться и основываются на двух главных факторах.

1. Насколько срочно мне это нужно?

Низкая срочность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокая срочность
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

2. Насколько уязвим другой человек или отношения?

Высокая уязвимость	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Низкая уязвимость
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

Обратите внимание, что вы можете оценивать каждую из этих переменных по 10-балльной шкале. Чем больше будет сумма двух баллов, тем интенсивнее должна быть просьба. Чем меньше она будет, тем умереннее и мягче должна быть просьба.

Упражнение “Модуляция интенсивности”

Вспомните какие-то недавние ситуации, когда вам было нужно, чтобы другой человек изменился. Оцените их, используя эти два главных вопроса и метод балльного оценивания. Что вы узнали о необходимом уровне интенсивности и настойчивости? Вы были излишне или недостаточно настойчивы в определенных ситуациях? Представьте, что могло бы произойти, если бы вы скорректировали интенсивность своей просьбы на основании: 1) срочности потребности; 2) уровня уязвимости.

Задавайте себе эти два вопроса в каждой ситуации, когда вам нужно выразить себя. Даже если у вас не всегда есть время или желание использовать 10-балльную систему оценивания, помните: вопросы “Насколько срочно?” и “Насколько уязвимо?” могут за доли секунды помочь вам принять решение о том, как много силы, твердости и настойчивости следует вложить в свой голос.

Выполняя это упражнение, Рэйчел оценила некоторые проблемные дискуссии со своим мужем. В частности, во время одной из них она очень расстроилась, потому что хотела, чтобы муж сходил в школу на родительское собрание, которое было назначено на 14:00, из-за чего он должен был пропустить работу. Муж отказался. Но у сына были трудности с чтением, и Рэйчел оценила срочность проблемы в 8 баллов, в то время как уязвимость ее мужа в 7 баллов — не слишком большую. Рэйчел пришла к выводу, что ее мягкая, необязывающая манера была ошибкой.

Обратиться с простой просьбой

Навык обращения с просьбой необходим, чтобы заботиться о себе. Спрашивая у прохожего дорогу, прося официанта поменять столик в ресторане, а механика — показать детали, которые он заменил в вашем автомобиле, прося не курить в вашем доме, вы заботитесь о собственной безопасности и улучшении качества своей жизни. Если вы испытываете проблемы, обращаясь с такими просьбами, то можете вскоре почувствовать себя беспомощным или обиженным.

Вот четыре составляющие краткой просьбы.

1. *Краткое обоснование (необязательно).* Объясните в одном предложении, в чем состоит проблема. “Здесь жарко... У меня тяжелые сумки... Пришлось долго добираться... Это оказалось довольно сложно”. Многие ситуации не нуждаются в обосновании, но если вы беретесь объяснять свою просьбу, пусть объяснение будет максимально простым и кратким.
2. *Смягчающее утверждение.* Это важная часть просьбы, потому что показывает, что вы человек воспитанный и нетребовательный. Смягчающие утверждения часто начинаются так:
 - “Вы не возражаете, если...”
 - “Было бы хорошо, если бы вы...”
 - “Я был бы признателен вам, если бы вы...”
 - (С улыбкой) “Не могли бы вы...”
 - “Простите, можно...”

Обратите внимание, что эти начала фраз разоружают. Произносящий подобные формулы вежливости гораздо реже сталкивается с отказом, чем выдвигающий жесткие требования.

3. *Прямая, конкретная просьба.* Вы кратко и точно говорите о том, что хотите. Уберите нервные нотки и чрезмерные эмоции из своего голоса. Выскажите то, о чем просите, как нечто обычное, само собой разумеющееся. Не обвиняйте другого человека и не предполагайте, что с ним что-то не так. Произнесите свою просьбу как нормальную и уместную — словно бы каждый был бы рад ее выполнить. По возможности сведите просьбу к одному предложению — чем многословнее и страннее она будет, тем больше окажется вероятное сопротивление.
4. *Выражение признательности.* Это подкрепляет согласие другого человека, дает ему почувствовать, что вы цените то, что он делает. Вот некоторые примеры.

- “Это очень помогло бы мне”.
- “Огромное спасибо за ваши усилия”.
- “Это действительно очень важно для меня”.
- “Я бесконечно вам благодарен”.

Если все составляющие увязать воедино, простые просьбы могут выглядеть следующим образом.

- *В ресторане:* “Солнце светит прямо в глаза. Не могли бы вы немного опустить занавески? Спасибо”.
- *В вагоне метро:* “Здесь немного тесно. Не могли бы вы убрать свой портфель с сидения, чтобы стало свободнее? Огромное вам спасибо”.
- *В машине, которую ведет ваш друг:* “Я нервничаю, когда ты на такой скорости слишком приближаешься к впереди идущим автомобилям. Не мог бы ты чуть-чуть увеличить дистанцию между нами и машиной впереди? Спасибо, что успокоил меня”.

Упражнение “Обратиться с простой просьбой”

Если вам сложно о чем-то просить, вы можете практиковаться в разнообразных повседневных ситуациях. Попробуйте некоторые из этих.

- *На улице.* Спрашивайте который час, как пройти, где можно купить какой-то предмет одежды, разменивайте деньги.
- *В магазинах.* Попросите показать товар, дать о нем какую-то информацию (например, об условиях возврата), попросите показать что-то менее дорогое или другого цвета, советуйтесь относительно покупки (например, “Эти цвета сочетаются?”) разменивайте деньги.
- *На работе.* Спрашивайте о чем-то, просите посильную помощь, предложите отодвинуть срок окончания проекта, отвлеките кого-то на короткое время, спросите о его мнении.
- *Дома.* Просите об изменении графика домашних обязанностей, помощи, времени вдвоем, попросите помочь сделать перестановку (“Не возражаешь, если мы переставим этот стол на кухню?”).
- *С друзьями и семьей.* Просите об одолжении, о совместном времени, о поездке, о том, чтобы кто-то перестал делать то, что вас раздражает.
- *С учителем или врачом.* Просите о дополнительной информации, о помощи в решении проблемы, о совете.

Если вы планируете работать над этим навыком, выберите *один* из вышеперечисленных вариантов (или выработайте свой), чтобы работать над ним *каждый день*. Либо за завтраком, либо перед сном определите трудную задачу на следующий день. Определите время и ситуацию, в которой вы планируете практиковаться. Запишите это в своем календаре, чтобы запомнить. Затем делайте его.

Ассертивные сценарии

Как вы узнали из предыдущей главы, ассертивность — критически важный навык для поддержания здоровых отношений. Без нее вы будете вынуждены использовать пассивные или агрессивные модели, разрушающие доверие и интимность.

Ассертивности легче всего научиться с помощью простого сценария. Это поможет вам структурировать то, что вы хотите сказать, и сохранять сосредоточенность. Сценарий также имеет то преимущество, что позволяет вам отработать роль заранее, попрактиковать ее самостоятельно или с кем-то, кому вы доверяете, и, наконец (в момент, который вы выберете), следовать ему с большей уверенностью.

Существуют три основные составляющие ассертивных утверждений и одна дополнительная.

1. *“Я думаю”*. Эта составляющая обращена на факты и ваше понимание происходящего. Она *не должна* включать суждения или предположения о мотивах другого лица. Она ни в коем случае *не должна* быть обвиняющей. *“Я думаю”* — это четкое описание событий и переживаний, о которых вам нужно рассказать и которые, возможно, нужно изменить. Вот некоторые примеры.

- *“Я думаю, что в последнее время мы проводили мало времени вместе — два вечера на прошлой неделе и один — на позапрошлой”*.
- *“Вы выставили мне счет за поломку, которую я не совершал”*.
- *“Вспоминая наши последние встречи, я могу сказать, что ты опоздала на большинство из них”*.
- *“Я возвращаюсь из аэропорта поздно — около 23:00 — и думаю, что...”*

Обратите внимание, что в этих утверждениях нет ни малейшего намека на эмоции и нет неодобрения по отношению к изложенным фактам.

2. *“Я чувствую”*. Это дополнительная составляющая, которую вы, скорее всего, используете в разговоре с другом или членом семьи, но не с вашим автомехаником. Цель состоит в том, чтобы дать краткое, не уничижительное описание любой эмоции, вызванной ситуацией.

Специалисты по коммуникациям называют это “я”-утверждениями. Это потому, что в них речь идет о вас и ваших конкретных чувствах. Соответственно, любое высказывание о ваших эмоциях должно начинаться с “я” или “мне”:

- “я боюсь”;
- “мне одиноко”;
- “в последнее время мне грустно из-за наших отношений”;
- “я чувствую боль и хочу все бросить”;
- “я чувствую себя потерянным, всеми забытым и все более одиноким”;
- “я чувствую себя отвергнутым”;
- “я сохраняю надежду, но переживаю”.

Каждый пример, хоть и определяет чувства разной сложности, не подразумевает, что другой человек плохой или неправильный. Обвинения не помогут вам решить проблему, а просто заставят людей защищаться, и они будут меньше готовы предоставить вам что-нибудь. Нападки и обвинения часто начинаются со слова “ты”, поэтому они называются “ты”-утверждениями:

- “ты делаешь мне больно”;
- “ты не заботишься о нас”;
- “ты всегда опаздываешь”;
- “ты разрушаешь наш бизнес”.

Некоторые люди скрывают “ты”-утверждения за *похожими* на них “я”-утверждениями. Обычно это вводит в заблуждение, потому что предложение начинается, например, с “Я понимаю/чувствую/вижу, что ты...”:

- “я понимаю, что ты эгоист”;
- “я чувствую, что ты где-то далеко”;
- “я вижу, что ты манипулируешь мной”.

Обратите внимание, что оценочное суждение, а не чувство, формирует ядро таких сообщений. Это, безусловно, безопаснее, чем “я”-утверждения, потому что говорящий менее уязвим, но это ничего не сообщает о вашем эмоциональном опыте.

3. “Я хочу”. В этом и заключается весь смысл ассертивности, и вам следует тщательно подумать об этом. Вот несколько рекомендаций, которым необходимо следовать.

- *Просите изменить поведение, а не отношение к вам.* Рассуждая здраво, вы не можете ожидать, что кто-то изменит то, в чем убежден или что чувствует, только потому, что вам это не нравится. Убеждения и чувства обычно не находятся под волевым контролем. Но вы можете попросить кого-то изменить то, как он себя ведет и что делает.
 - *Просите об одном изменении за один раз.* Не зачитывайте список, как для похода в супермаркет. Это перегружает людей и угнетает их.
 - *Просите о том, что можно изменить сейчас.* “В следующий раз, когда мы поедем в отпуск, я хочу, чтобы ты...” — плохое утверждение, потому что его давно забудут, когда, наконец, наступит следующий отпуск.
 - *Будьте точны и конкретны.* Неопределенные просьбы наподобие “будь повежливее” ни к чему не приведут, потому что ни у кого нет четкого представления о том, что имеется в виду. Опишите новое, ожидаемое вами поведение и скажите, когда и где вы хотите его видеть. Эффективнее попросить кого-то уделить вам 20 минут, чтобы помочь найти что-то в Интернете, чем просить “оказать техническую поддержку”.
4. *Решение о самопомощи (необязательно).* Не всегда достаточно просто попросить о чем-то. Иногда нужно поощрять (подкреплять) людей, прежде чем они будут мотивированы сделать что-нибудь для вас. Хорошее поощрение такого рода — это четвертая (необязательная) составляющая вашего ассертивного сценария, которая называется *решением о самопомощи*. Это не более чем сообщение другому человеку, что вы предпримете, чтобы позаботиться о себе, если он не ответит на вашу просьбу. Решение о самопомощи — не то же самое, что угрожать кому-то или наказывать кого-то. Его цель — дать информацию и показать, что вы не беспомощны, что у вас есть план решения проблемы. Вот несколько примеров.
- “Если ты не сможешь отвезти меня на вечеринку, я возьму свою машину”.
 - “Если ты не сможешь помочь мне с уборкой, я приглашу клининговую компанию, расходы пополам”.
 - “Если тебе не удастся уговорить соседей выключить громкую музыку, я позвоню в полицию”.
 - “Если ты хочешь ездить на машине без страховки, я переоформлю ее на тебя, и ты сможешь участвовать в выплатах”.

Ни одно из этих решений о самопомощи не предназначено для причинения вреда другому человеку, они только защищают ваши права и потребности.

Объединение ассертивных составляющих

Теперь давайте объединим ассертивные составляющие и посмотрим, как они действуют вместе. Вот некоторые примеры.

Пример № 1

- Я думаю: *прошло три года с тех пор, как нам повысили зарплату, а цены за это время выросли больше чем на 10 %.*
- Я чувствую: *я чувствую себя обделенным, потому что у компании дела идут хорошо, чего нельзя сказать обо мне.*
- Я хочу: *мне бы хотелось, чтобы моя зарплата повысилась еще на 10%, чтобы мой доход не отставал от инфляции.*
- Самопомощь: *если мы не сможем прийти к соглашению, мне придется поискать другую работу, потому что мне надо содержать семью.*

Пример № 2

- Я думаю: *сегодня вечером я задержусь на работе, чтобы закончить проект, и не успею приготовить ужин.*
- Я чувствую: *я беспокоюсь и нервничаю из-за того, что могу не успеть в срок.*
- Я хочу: *не могли бы вы на ужин съесть что-нибудь из того, что есть в холодильнике, чтобы я могла продолжить?*
- Самопомощь: *если не хотите, можно заказать пиццу.*

Один из способов использовать ваше решение о самопомощи — это сохранять его как запасной вариант и использовать только тогда, когда другой человек отказывается предложить вам решения. Приберечь “главные козыри” на будущее часто оказывается эффективной стратегией.

Упражнение “Разработка собственных ассертивных сценариев”

Теперь пришло время попрактиковаться в разработке собственных сценариев. Начните с определения трех ситуаций, в которых что-то не так, и вы хотите что-то изменить. Запишите информацию в пустых строках.

ПРОБЛЕМА № 1

- I. Проблема: _____
- _____
- _____

2. Что я хочу изменить: _____

ПРОБЛЕМА № 2

1. Проблема: _____

2. Что я хочу изменить: _____

ПРОБЛЕМА № 3

1. Проблема: _____

2. Что я хочу изменить: _____

Теперь давайте превратим эти знания в настоящие сценарии:

ПРОБЛЕМА № 1

- Я думаю: _____

- Я чувствую: _____

- Я хочу: _____

- Как я позабочусь о себе: _____

ПРОБЛЕМА № 2

Я думаю: _____

Я чувствую: _____

Я хочу: _____

Как я позабочусь о себе: _____

ПРОБЛЕМА № 3

Я думаю: _____

Я чувствую: _____

Я хочу: _____

Как я позабочусь о себе: _____

Ассертивное слушание

Все знают, что эффективное общение — это дорога с двусторонним движением. А вот то, чего многие не знают: слушать — это активный, а не пассивный процесс. Он требует полной решимости понять, что другой человек думает и чувствует в отношении проблемы и что хочет сделать, чтобы ее изменить. Другими словами, те самые три вещи, которые вы учитесь активно выражать, также потребуются вам, чтобы слушать и задавать уточняющие вопросы.

Если, слушая, вы не уверены в чувствах или желаниях другого человека, задайте прямой вопрос: “Я не совсем уверен, как вы к этому относитесь, не могли бы вы рассказать подробнее? Что, по вашему мнению, мы должны попытаться изменить в ситуации?”

Чем активнее вы задаете вопросы, тем больше узнаете и тем лучше готовитесь к тому, чтобы найти решения и компромиссы, отвечающие потребностям обеих сторон. Ключевые вопросы, которые нужно задавать другим:

- “В чем, по вашему мнению, состоит главная проблема?”
- “Как вы понимаете ситуацию? Как вы думаете, что происходит?”
- “Борясь с (назовите проблему), как вы при этом себя чувствуете?”
- “Столкнувшись с (назовите проблему), что вы хотите сделать?”
- “Как вы думаете, что нужно изменить?”
- “Как бы вы хотели, чтобы я помог вам?”

Например, Рон заметил, что его коллегу раздражает новая система обработки заказов, которую предложил Рон. Спросив: “Что, по вашему мнению, нужно изменить?”, он получил много полезных советов, и эмоциональный климат полностью изменился.

Ассертивное слушание чрезвычайно ценно, но помните — тот факт, что вы узнали, что кто-то в чем-то нуждается, еще не значит, что вы должны ему это предоставить.

Препятствия на пути слушания

Вот 10 способов, которыми люди сами себе мешают эффективно слушать (взято у McKay et al., 1983). Поставьте галочку рядом с теми из них, с которыми вы знакомы. Но не судите себя — все делают нечто подобное.

- ___ *Чтение мыслей.* Вы считаете, что знаете, что другой человек чувствует и думает, не спрашивая его.
- ___ *Репетиция.* Вы обдумываете то, что хотите сказать, и пропускаете мимо ушей то, о чем говорится сейчас.
- ___ *Фильтрация.* Вы слышите только то, что важно и актуально для вас, и игнорируете остальное (даже если это важно для другого человека).
- ___ *Оценивание.* Вы оцениваете другого человека и то, что он говорит, а не пытаетесь понять, как он видит мир.
- ___ *Отвлечение.* Вы захвачены воспоминаниями или фантазиями, когда кто-то разговаривает с вами.
- ___ *Поиск рекомендаций.* Вы ищете советы и решения вместо того, чтобы слушать и понимать.
- ___ *Спарринг.* Вы пренебрегаете чувствами другого человека, оспаривая и осуждая их.

- *Желание быть правым.* Вы сопротивляетесь или игнорируете любую информацию, предполагающую, что вы неправы или должны измениться.
- *Уход от темы.* Вы меняете тему, как только слышите что-нибудь, что вас беспокоит или угрожает вам.
- *Соглашательство.* Вы слишком быстро соглашаетесь с другим человеком (“Я знаю... Вы правы... Мне жаль”), не прислушиваясь на самом деле к его чувствам или проблемам.

Упражнение “Препятствия на пути слушания”

В левом столбце рабочего листа “Препятствия на пути слушания” опишите три ситуации, когда общение между вами и другим человеком не получилось. В правом столбце укажите хотя бы одно препятствие, которое помешало вам слушать или понимать говорящего.

Рабочий лист “Препятствия на пути слушания”

Ситуация	Препятствия на пути слушания
1.	
2.	
3.	

В течение следующей недели обращайте внимание на то, что препятствует эффективности вашего слушания. Возьмите на себя обязательство заменить эти препятствия навыком ассертивного слушания (см. ключевые вопросы в разделе “Ассертивное слушание”).

Умение отказывать

Умение отказывать — важная часть здорового общения. Без этого любые отношения являются опасными — это как садиться в машину только с одной педалью газа, без тормозов. Вы не можете контролировать то, как люди поступают с вами.

Сказать “нет” — просто и сложно одновременно. Слово простое, но часто требуется мужество, чтобы его произнести. Давайте начнем с того, как отказывать. Есть только два этапа.

1. Признайте потребности или желания другого человека.
2. Выскажите свое четкое *предпочтение* не делать этого.

Вот некоторые примеры.

- “Смотреть боевики с большим количеством трупов — очень забавно, но я *предпочла бы* сегодня что-то поспокойнее”.
- “Я вижу, что фисташковый цвет у тебя любимый — он очень динамичный, но *мне* в спальне было бы комфортнее с чем-нибудь пастельным”.
- “Я понимаю, почему ты хочешь диктовать свою волю нашему сыну, но *мне это не нравится*, ведь он может отвернуться от нас”.
- “Я понимаю, что ты хочешь уйти попозже, потому что на улице еще слишком жарко, но *мне пора спать и оставаться дольше* было бы некомфортно”.

Обратите внимание, что ключевыми словами являются “я бы предпочел” и “мне некомфортно”. Вы не предлагаете много оправданий для вашей позиции; вы не спорите. Вы просто признаете позицию своего собеседника и отклоняете ее. Важно *не дать* другому человеку то, что можно использовать против вас. Никто не может спорить с предпочтениями или чувствами.

Упражнение “Построение ассертивной иерархии”

Обучение ассертивности (включая умение отказывать) требует практики и готовности пойти на некоторые риски. Сначала вы должны попробовать себя в ситуациях с низкими рисками, а затем переходить к столкновениям более серьезным, провоцирующим больше беспокойства.

Составьте список ситуаций, которые вы хотите изменить или в которых вам надо научиться отказывать либо устанавливать границы. Включите проблемы с семьей, друзьями, вашими коллегами или подчиненными, с начальством и т.д. Затем оцените их риски и сложность по 10-балльной шкале, где 1 — самые простые ситуации, а 10 — самые сложные.

Рабочий лист “Иерархия ассертивных ситуаций”

Степень сложности	Ситуация
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10	

Теперь начните с наиболее легкой ситуации и выполните четыре задания.

1. Составьте свой сценарий (“Я думаю... Я чувствую... Я хочу”).
2. Отрепетируйте сценарий.
3. Определите время и место, где готовы его применить.
4. Примите обязательство быть ассертивными в соответствующей ситуации.

Достигнув своей первой ассертивной цели, оцените, что сработало хорошо, а что следует улучшить. Возможно, вам необходимо проявлять больше решительности, меньше спорить или извиняться? Все уроки, которые вы извлекли из первого этапа, включите в подготовку к ситуации второй степени сложности. Продолжайте двигаться по иерархии сложности. Постепенно вы заметите, насколько развились ваши навыки ассертивности. Ваши отношения постепенно начнут приносить больше вознаграждений.

Умение справляться с сопротивлением и конфликтом

Ранее мы рассматривали, как улучшить вашу способность слышать других. Но что произойдет, если кто-то не слышит *вас*? Ответ заключается в следующих пяти навыках управления конфликтами.

1. Взаимное признание чувств и потребностей друг друга.
2. “Заезженная пластинка”.
3. Зондирование.
4. Затуманивание (ассертивное согласие).
5. Ассертивная отсрочка.

Взаимное признание чувств и потребностей

Когда люди не слышат вас, одной из наиболее распространенных причин является то, что они чувствуют себя непонятыми. Они не чувствуют, что их слышат, поэтому продолжают излагать свои аргументы и утверждения. Вы можете решить проблему с помощью взаимного признания чувств и потребностей друг друга. Признать чувства и потребности собеседника — не значит согласиться с ним. Это значит, что вы понимаете его *потребности, чувства и мотивации*. Вы понимаете, а значит видите, как другой человек может думать и чувствовать.

Таким образом, взаимное признание чувств и потребностей означает, что вы признаете и цените его переживания, понимаете, откуда они берутся, а затем также ожидаете и признания собственных переживаний. Вот некоторые примеры.

- “Я понимаю, что тебе страшно идти на такой финансовый риск; ты имеешь полное право быть осторожной. *Со своей стороны*, я чувствую необходимость сделать некоторые инвестиции с более высокой доходностью, так у нас будет немного больше денег, когда мы уйдем на пенсию. Мы оба рассуждаем логично, просто по-разному”.
- “Я понимаю, что мои слова о том, что ты не выкладываешься полностью, причиняют тебе боль. Это было бы тяжело для каждого, включая меня. *Со своей стороны*, я боюсь, что проект окажется на грани срыва из-за превышения бюджета, а я отвечаю за него. Мне нужно, чтобы все работали с полной отдачей”.
- “Я понимаю, что вас волнует моя безопасность и поэтому вы заменили деталь моего автомобиля. Я высоко ценю это. *С другой стороны*, мой

бюджет ограничен и я не могу позволить себе ремонт автомобиля, который не вызван прямой необходимостью. На данный момент замена данной детали не является главным предметом моего беспокойства”.

Обратите внимание, что каждый пример взаимного признания чувств и соображений начинается предложением со словами “я понимаю”, а затем продолжается предложением со словами “со своей стороны”. Оба эти предложения показывают, что вы цените обе точки зрения.

“Заезженная пластинка”

Эту технику следует применять, когда до кого-то не доходит сообщение. Сформулируйте короткое, конкретное, простое для понимания утверждение о том, что вам необходимо. В идеале вставьте это в одно предложение, которое не должно включать ни оправданий, ни объяснений. Встаньте или сядьте прямо, говорите уверенным, твердым голосом. Затем просто повторяйте утверждение столько раз, сколько необходимо, меняя слово то здесь, то там, но не более того.

Не спорьте, не сердитесь и не пытайтесь обсуждать или опровергать то, что говорит другой человек. Не отвечайте ни на какие вопросы “почему” (“почему вы хотите...”), поскольку это лишь даст собеседнику доводы для его аргументов. Отвечайте: “просто я предпочитаю это” или “это то, как я чувствую”. Ни при каких обстоятельствах вы не должны давать дополнительную информацию или доказательства собственной точки зрения. Просто повторяйте, вежливо и четко что-то, словно заезженная пластинка. Вот пример.

Сэм: Над моей крышей нависает большая ветка твоего дерева. Я боюсь, что от сильного ветра она может упасть на мой дом. Я хотел бы, чтобы ты поручил садовнику ее спилить.

Билл: Она нависает так уже несколько лет. На твоём месте я бы не беспокоился на её счёт.

Сэм: Я думаю, что ветка представляет опасность для моего дома, и я бы хотел, чтобы ты её убрал.

Билл: Расслабься, эта ветка продержится ещё долгое время после того, как нас с тобой съедят черви.

Сэм: Она нависает над моей крышей, и я беспокоюсь об этом. Прошу тебя, Билл, спили её, пока она не упала.

Билл: Почему ты внезапно начал нервничать по этому поводу?

Сэм: Ветка над моей крышей беспокоит меня, Билл, и её нужно спилить.

Зондирование

Ключевая фраза здесь такова.

■ “Что ты думаешь насчет (назовите ситуацию) — это тебя беспокоит?”

Продолжайте спрашивать до тех, пока не получите ответ.

Например, давайте вернемся к предыдущему примеру человека, которого обвиняли в том, что он не полностью выкладывался на работе. Представьте, что вас критикуют подобным образом. Вот как зондирование может помочь вам.

Критик: Вы не полностью выкладываетесь.

Вы: Что вас беспокоит в моей работе?

Критик: Все остальные работают сверхурочно. Вы уходите каждый вечер в 17:00.

Вы: Что вас беспокоит в том, что я ухожу из офиса вовремя?

Критик: Работа должна быть сделана. Я несу ответственность за нее, и должен убедиться, что вы тоже осознаете свою ответственность. А вы просто отрабатываете рабочее время.

Вы: Что вас беспокоит в том, что я отрабатываю лишь рабочее время?

Критик: Кто-то другой должен заканчивать вашу работу — часто это делаю я. Я хочу, чтобы вы оставались до тех пор, пока все не будет сделано.

Вы: Я ценю ваши объяснения.

Если вы хотите попробовать это и с другими вопросами, просмотрите примеры ключевых вопросов в разделе “Ассертивное слушание”.

Затуманивание

Этот метод позволяет вам “частично согласиться” с кем-то, не признавая того, что все, что он говорит, — правда. Это успокаивает людей и прекращает игру в победителя и проигравшего.

Задача состоит в том, чтобы найти какую-то часть сказанного, которую вы можете принять и согласиться, что собеседник полностью прав в данном конкретном аспекте. Игнорируйте остальные аргументы. Один из способов согласиться — устранить явное преувеличение, такое как слова “всегда” и “никогда”.

Пример № 1

Критик: Ты всегда злишься из-за мелочей.

Вы: Это правда, бывают случаи, когда я раздражаюсь.

Пример № 2

Критик: Ты никогда не поддерживаешь меня, когда я в этом нуждаюсь.

Вы: Это правда, было несколько случаев, когда я не мог сделать все, о чем ты просил.

Обратите внимание, как затуманивание может ослабить гнев вашего критика и нейтрализует его аргументы. Теперь дверь открыта для настоящих переговоров о правомочных, но совершенно других потребностях.

Ассертивная отсрочка

Эта техника даст вам возможность потянуть время, особенно когда ситуация угрожающе накаляется и вызывает злость. Люди часто заставляют вас принимать решение или соглашаться с их планом прямо сейчас. Ассертивная отсрочка позволит вам сделать перерыв — на несколько минут или несколько часов. В течение этого времени вы сможете успокоиться, тщательно обдумать сказанное и подготовить хороший ответ. “Вы высказали мне много всего, и мне нужно время, чтобы обдумать это и разобраться со своими мыслями”. “Дайте мне час. Это важно, и я хочу тщательно подумать, прежде чем что-то сказать”.

Умение вести переговоры

Когда возникает конфликт, требующий переговоров между вами и кем-то, нужно начать с допущения: *обе стороны имеют обоснованные потребности*. Здесь помогут следующие правила.

Расслабьтесь. Примите конфликт спокойно. Сделайте глубокий вдох, прежде чем что-то сказать. Выдыхая, сбросьте напряжение.

Избегайте нападок. Помните об аверсивных стратегиях, которые вы, возможно, захотите использовать, и постарайтесь избежать их, контролируя свои слова.

Признайте потребности или интересы другого человека. Сосредоточьтесь на справедливом, взаимоприемлемом результате, при котором *обе* стороны могут удовлетворить *какие-то* из своих потребностей.

Помните о своих ценностях. Какого отношения вы ждете от других, как сами хотите относиться к другим? Чего вы хотите добиться не только в решении конфликта, но и в этом взаимодействии?

Говорите нейтральным голосом. Не выражайте гнев и презрение голосом.

Твердо решив придерживаться этих принципов в качестве руководства, можете начать переговорный процесс. Он выглядит так: каждый говорит по очереди и предлагает решение. Убедитесь в том, что решение, которое вы предлагаете, отвечает как минимум каким-то потребностям другого человека. Если вы не вполне понимаете его потребности, — спросите.

Как только каждый из вас предложит несколько альтернативных решений и вы не придете к соглашению — самое время искать компромисс. Вот несколько классических компромиссных решений.

- *“Я разрежу пирог, а ты возьмешь первый кусок”.* После развода Шарон разделила нажитые в браке предметы искусства на две части, но Лоуренс получает право первым выбрать свою долю.
- *По очереди.* Линда и Мо на отдыхе чередуют походы в горы и на пляж.
- *Сделайте и то, и другое.* Позаботьтесь о потребностях двух сторон одновременно.
- *Испытательный срок.* Придите к решению, действующему только на определенный срок, после чего вы его пересмотрите. Если одна из сторон поймет, что решение не работает, можно вернуться к переговорам.
- *Я делаю это по-своему; ты — по-своему.* Каждый для решения проблемы использует собственный метод. Сэм и Катрина — совладельцы небольшого бутика. Сэм считает, что большая вывеска “Заходи!”, которую сделала Катрина, слишком агрессивна. Они пришли к соглашению, что он не будет выставлять ее в те дни, когда приходит его очередь работать в магазине.
- *Услуга за услугу.* Соседки по комнате Джилл и Дэниз пришли к соглашению, что если Джилл еженедельно будет убирать ванную, то Дэниз будет раз в неделю мыть пол и пылесосить.
- *Взаимная уступка.* Двое коллег-приятелей вместе едут на конференцию. Один хочет расслабиться в поезде, а другой — добраться побыстрее на самолете. Они пришли к соглашению лететь туда и ехать поездом обратно.
- *Разделите разницу.* Это часто работает с торгом о цене или о том, сколько времени тратить на что-то.

Упражнение “Как договариваться”

Вспомните три недавних конфликта, в которых ваши потребности сильно отличались от чьих-то еще. Для каждого конфликта выработайте два возможных компромисса из приведенного выше списка. Опишите конкретно, как бы вы воплотили их.

При работе в направлении компромисса важна гибкость. Если вы будете придерживаться жесткой позиции, это затруднит переговоры. Будьте открыты для творческих, неожиданных решений. Будьте готовы отказаться от чего-то, чтобы получить желаемое.

Рабочий лист “Как договариваться”

Конфликт	Компромисс
1.	a)
	б)
2.	a)
	б)
3.	a)
	б)

Как анализировать проблемные взаимоотношения

Вам нужен способ выяснить, что произошло, когда отношения разладились. Проблемы и конфликты неизбежно будут появляться в ваших отношениях, иногда вы будете взрываться или замолкать. Но смысл состоит в том, чтобы извлекать уроки из произошедшего и использовать их, чтобы оттачивать свои навыки. Неудачи не станут провалом, если помогут вам быть более эффективными в следующий раз.

Следующий контрольный перечень поможет вам пересмотреть межличностные проблемы и прояснить их причины.

Контрольный перечень межличностной эффективности

1. Ясно ли вы понимаете свои цели?

___ Знаете ли вы, чего хотите?

___ Знаете ли вы, чего *не хотите*, чтобы сказать нет?

___ Знаете ли вы свои ценности, о том, как хотите относиться к другим, и как хотите, чтобы относились к вам?

2. Применяете ли вы следующие аверсивные стратегии?

___ Обесценивание.

___ Уход или отказ от отношений.

___ Угрозы.

___ Обвинение.

___ Унижение или оскорбление.

___ Навязывание вины.

___ Скандал.

___ Уход в сторону.

3. Используете ли вы следующие пассивные стратегии?

___ Избегание или удержание.

___ Молчание или обструкция.

4. Каковы препятствия (см. главу 8)?

___ Перегруженность эмоциями.

___ Страх и сомнения "что, если".

___ Токсичные отношения.

___ Мифы:

■ если мне что-то нужно, значит, со мной что-то не так;

■ я не смогу выдержать гнев или отказ;

■ я эгоистично отказываю или прошу о чем-то;

■ я ничего не контролирую.

5. Уровень интенсивности:

___ слишком высокий;

___ слишком низкий.

6. Проблемы ассертивности (см. эту главу):
- ___ оценочные суждения вместо фактов;
 - ___ "ты"-утверждения вместо "я"-утверждений;
 - ___ отсутствие конкретного описания того, что вам нужно.
7. Препятствия на пути слушания (см. эту главу):
- ___ чтение мыслей;
 - ___ репетиция;
 - ___ фильтрация;
 - ___ оценивание;
 - ___ отвлечение;
 - ___ поиск рекомендаций;
 - ___ спарринг;
 - ___ желание быть правым;
 - ___ уход от темы;
 - ___ соглашательство.
8. Вы забыли навыки управления конфликтом (см. эту главу):
- ___ взаимное признание чувств и потребностей;
 - ___ "заезженная пластинка";
 - ___ зондирование;
 - ___ затуманивание;
 - ___ ассертивная отсрочка.
9. Не удалось договориться:
- ___ Забыли правила ведения переговоров:
 - расслабиться;
 - избегать нападок;
 - признать потребности или интересы другого человека;
 - помнить о своих ценностях;
 - говорить нейтральным голосом.
 - ___ Не использовали компромиссные решения.

Контрольный перечень межличностной эффективности является отправной точкой для оценки взаимоотношений, которые вы хотели бы улучшить. Сначала определите проблемы, а затем решите, над какими из них вы хотите поработать. Просмотрите разделы этой и предыдущей глав, касающиеся навыков, которые вы хотите улучшить. Наконец, составьте конкретный план того, как вы будете менять свое поведение в следующий раз. Не пытайтесь исправить слишком многое, потому что вы никогда не запомните все это. Просто сосредоточьтесь на нескольких изменениях, которые могут привести к некоторым улучшениям. Запишите конкретно, что вы собираетесь делать иначе и в каких ситуациях.

Вот пример. Лора использовала контрольный перечень межличностной эффективности, чтобы оценить стычку со своим начальником. Она попросила снять с себя часть обязанностей из-за того, что растянула запястье. Вот пункты, которые она выделила как проблемы:

- обвинение (я сказал ему, что компания не слишком заботится о своих сотрудниках);
- перегруженность эмоциями (я быстро расстроилась и забыла некоторые свои навыки);
- мифы (со мной что-то не так, если я прошу о чем-то конкретном);
- “ты”-утверждения (я заявила, что, похоже, вам все равно, что происходит с людьми);
- отсутствие конкретного описания желаемого (я не уточнила, о каком именно “легком поручении” просила);
- препятствия на пути слушания (я не удержалась от оценивания и спарринга);
- взаимное признание чувств и потребностей (я проигнорировала его мысли);
- зондирование (я так и не узнала о его мыслях).

Лора поняла, что не может справиться со всем в своем списке, поэтому она решила сосредоточиться на нескольких вещах:

- обвинения и “ты”-утверждения;
- перегруженность эмоциями;
- конкретное описание желаемого;
- зондирование.

Вот письменный план Лоры:

В следующий раз, когда я снова буду обсуждать это с Бобом, я сделаю вот что.

1. Буду предельно осторожной, чтобы не делать критических замечаний о Бобе или компании — независимо от того, насколько я расстроена.
2. Прежде чем начать с ним разговор, в течение нескольких минут займусь осознанным дыханием, чтобы успокоиться.
3. Буду следить за тем, чтобы, когда я раскраснеюсь или повышу голос, сделать пару глубоких вдохов и успокоиться.
4. Скажу ему, что я могу делать все, кроме сортировки бумаг, копирования или работы с компьютерной мышью, пока не заживет рука.
5. Если он возразит, я спрошу, почему он против временного изменения моих обязанностей. Затем попробую договориться.

Самое главное, что нужно запомнить о ваших новых межличностных навыках, — надо и далее над ними работать. Ваша настойчивость принесет вам пользу. Не обращайтесь внимания, если что-то идет не так; выясните, что случилось, и составьте новый план. У вас есть возможность изменить свои отношения и свою жизнь. Все, что вам нужно сделать, это продолжать попытки.

ГЛАВА 10

ЕСЛИ СЛОЖИТЬ ВСЕ ВМЕСТЕ...

Навыки, с которыми вы познакомились в этой книге, с каждым днем будут укрепляться, если вы будете их практиковать.

И наоборот, если вы не будете использовать свои навыки, в дальнейшем они ускользнут от вас. Они перестанут быть реальным выходом, реальным способом измениться. Они останутся лишь идеями, смутным напоминанием, не способным помочь.

Сохранение и укрепление ваших навыков будет требовать постоянных усилий. Есть старая поговорка, что дорогу осилит идущий, и это именно то, что вам нужно сейчас: решить практиковать свои навыки ежедневно в течение длительного времени.

У вас может возникнуть законный вопрос: где найти мотивацию, чтобы продолжать делать то, что так сложно. Без мотивации все эти разговоры об упорстве будут звучать как глас вопиющего в пустыне. Но существует способ ежедневно практиковать то, чему вы обучились, и для этого не потребуется огромная сила воли. Все, что для этого требуется, — завести *привычку* тратить 15 минут в день на практику своих навыков.

Ежедневная практика для эмоционального здоровья

Ежедневная практика представляет собой ряд упражнений для поддержания вашего эмоционального и психологического здоровья. Она включает пять составляющих:

1. осознанность;
2. глубокая релаксация;
3. самонаблюдение;
4. самоутверждение;
5. приверженность действию.

Ежедневная практика должна занимать в целом около 15 минут. В идеале ее следует выполнять каждый день в одно и то же время, чтобы она стала

здоровой привычкой. Выберите время в своем графике, когда вы находитесь в одиночестве и в спокойной обстановке, например время после вашего утреннего кофе или на рабочем месте перед обедом. Это может быть время, когда вы снимаете стресс, приходя домой вечером, или может стать частью подготовки ко сну. Какое бы время вы ни выбрали, придерживайтесь его. Не позволяйте другим делам или обязанностям вам мешать. Рассматривайте время, уделяемое ежедневной практике, как встречу с самим собой — не менее важно, чем все другие ваши дела.

Свою ежедневную практику вы можете составить из предложенного списка. Вот как это работает.

1. **Осознанность.** *Три–пять минут.* Выберите одно из следующих действий:
 - осознанное дыхание (см. главу 3);
 - медитация мудрого разума (см. главу 4).
2. **Глубокое расслабление.** *Три минуты.* Выберите одно из следующих действий:
 - сигнальная релаксация (см. главу 2);
 - луч света (см. главу 3);
 - визуализация спокойного места (см. главу 2).
3. **Самонаблюдение.** *Три минуты.* Выберите одно из следующих действий:
 - диффузия мыслей (см. главу 3);
 - безоценочное осознание своих эмоций (см. главу 7).
4. **Самоутверждение.** Обратитесь к главе 2, чтобы найти список самоутверждающих высказываний, или напишите его самостоятельно. Повторите самоутверждающее высказывание пять раз, делая медленные, глубокие вдохи. Вы можете выбирать каждый день разные самоутверждающие высказывания или продолжать работать с одними и теми же.
5. **Приверженность действию.** *Три минуты.* Выберите один из следующих вариантов:
 - планируйте совершить какие-то целенаправленные действия сегодня или завтра (см. главу 2);
 - планируйте, что вы можете сделать сегодня или завтра, чтобы связаться со своей высшей силой (см. главу 2).

Каждая составляющая вашей повседневной практики направлена на укрепление одного или нескольких базовых навыков. Первыми и главными являются навыки осознанности, так как все остальные в какой-то степени зависят от осознанности. Глубокая релаксация является ключом к стрессоустойчивости, а самонаблюдение и самоутверждающие высказывания помогут с регуляцией эмоций. Наконец, план приверженности действию усилит навыки регуляции эмоций и межличностной эффективности.

Понятие приверженности действию заслуживает особого внимания. Ваша ежедневная практика должна включать план того, что вы будете делать — в этот день или на следующий, — чтобы решить проблему, эффективно справиться с трудной ситуацией или договориться с человеком либо усилить осознание высшей силы. Вы можете связаться с вашей высшей силой через молитву, акт доброты или самоотдачи. Ваш выбор зависит от вас, но в той или иной форме приверженность действию необходима, чтобы произвести желаемые изменения в вашей жизни.

Прямо сейчас выберите, что будете практиковать завтра. Затем запишите конкретные упражнения, которые вы на самом деле собираетесь *сделать*.

Моя ежедневная практика

Осознанность: _____

Глубокая релаксация: _____

Самонаблюдение: _____

Самоутверждение: _____

План приверженности действию: _____

В какое время каждый день вы будете это практиковать? Пожалуйста, напишите это здесь: _____

Пока все хорошо: вы знаете, какие из ежедневных упражнений будете выполнять и когда будете это делать. Но теперь наступает самая важная часть — упорство: вам нужно ежедневно тратить эти 15 минут, чтобы укреплять свои навыки.

Как вам надо проявлять свое упорство? Ответ: день за днем, добиваясь того, чтобы *каждый* день в назначенный час вы занимались своей практикой. И чтобы на следующий день вы делали то же самое... и еще через день, и т.д. Целе-направленность — это не то, что вы делаете один раз, решая проблему на всю жизнь. Это то, что вы делаете каждый день.

Ежедневная практика изменит вашу жизнь, поскольку поможет сформировать новые реакции на старые проблемы. Жизнь состоит не из надежд или намерений. Она состоит из *действий*. Речь идет о том, чтобы *быть* эффективным. Сейчас, когда вы закроете эту книгу, мы хотим, чтобы вы жили, используя то, что узнали из нее. Возможно, вы сделаете это не идеально, но все же этого будет достаточно для внесения реальных изменений в вашу жизнь.

Поэт и писатель Сэмюэл Джонсон однажды сказал: “Будущее создается сегодня”. Поэтому, вкладывая силы в навыки диалектической поведенческой терапии и практикуя их сегодня, вы выстраиваете более счастливое и здоровое завтра.

ЛИТЕРАТУРА

1. Линехан, М. М. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*. — М., СПб.: “Диалектика”, 2020.
2. Мак-Кей, М., Дэвис, М., Фаннинг, П. (1997). *Когнитивно-поведенческая терапия психологического состояния личности. Сборник методик*. — М., СПб.: “Диалектика”, 2020.
3. Alberti, R. E., & Emmons, M. (1990). *Your perfect right* (6th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Press.
4. Anderson, W. P., Reid, C. M., & Jennings, G. L. (1992). Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Medical Journal of Australia*, 157(5), 298–301.
5. Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., et al. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633–638.
6. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
7. Barker, L. L. (1990). *Listening behavior*. New Orleans, LA: SPECTRA.
8. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
9. Bower, S. A., & Bower, G. H. (1991). *Asserting yourself: A practical guide for positive change* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley Publishing.
10. Chodron, P. (2003, March). *How we get hooked, how we get unhooked*. Shambala Sun, 30–35.
11. Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.
12. Feldman, C. (1998). *Thorsons principles of meditation*. London: Thorsons.
13. Fisher, R., & Ury, W. (1991). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in* (2nd ed.). New York: Viking Penguin.
14. Greenwood, K. A., Thurston, R., Rumble, M., Waters, S. J., & Keefe, F. J. (2003). *Anger and persistent pain: Current status and future directions*. *Pain*, 103(1–2), 1–5.
15. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
16. Inayat Khan, P. V. (2000). *Awakening: A Sufi experience*. New York: Tarcher/Putnam.
17. Johnson, S. M. (1985). *Characterological transformation: The hard work miracle*. New York: W. W. Norton & Company.

18. Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
19. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
20. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
21. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163–190.
22. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditationbased program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159–173.
23. Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J. L., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936–943.
24. Kerns, R. D., Rosenberg, R., & Jacob, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 17(1), 57–67.
25. Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357–363.
26. Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice: A practical and comprehensive guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
27. McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1983). *Messages: The communication skills book*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
28. McKay, M., Fanning, P., & Paleg, K. (1994). *Couple skills: Making your relationship work*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
29. McKay, M., Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts: Quieting the storm within* (2nd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
30. Merton, T. (1960). *Spiritual direction and meditation*. Collegeville, MN: Order of St. Benedict.
31. Olerud, J. C., & Wilson, K. G. (2002, May). *Evaluation of an ACT intervention in a preventive program for chronic pain at the worksite*. Доклад, представленный на собрании Ассоциации поведенческого анализа, Торонто, Канада.
32. Pinson, D. (2004). *Meditation and Judaism: Exploring the Jewish meditative paths*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
33. Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught* (2nd ed.). New York: Grove Press.
34. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. New York: Houghton Mifflin Company.

35. Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambhala.
36. Salzberg, S. (1997). *A heart as wide as the world: Living with mindfulness, wisdom, and compassion*. Boston: Shambhala.
37. Salzberg, S. (2005). *The force of kindness: Change your life with love & compassion*. Boulder, CO: Sounds True.
38. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
39. Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 84(12), 717–720.
40. Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253–273). New York: Academic Press.
41. Suzuki, S. (2001). *Zen mind, beginner's mind: Informal talks on Zen meditation and practice*. New York: Weatherhill.
42. Tart, C. T. (1994). *Living the mindful life: A handbook for living in the present moment*. Boston: Shambhala.
43. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
44. Wilson, K. G. (2002). The Valued Living Questionnaire. Предоставлено автором на факультете психологии Университета Миссисипи, University, MS.
45. Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120–151). New York: Guilford Press.

Предметный указатель

А

Абстинентный синдром, 169
Аверсивное поведение, 224
Азбука решения проблемы, 207
Активное слушание, 213
Алкоголь, 168; 169; 171; 172
Амбивалентность, 150
Анорексия, 167
Ассертивная отсрочка, 250, 253, 257
Ассертивное
 слушание, 246
 согласие, 250
 утверждение, 240
Ассертивность, 213; 215; 221; 227; 230;
 240; 242; 243; 248; 249

Б

Безопасное место, 46
 визуализация, 45
Безоценочность, 142; 143
Белый шум, 39
Боль, 15
Брантли, Джеффри, 10
Булимия, 167

В

Вера, 54
Взаимное признание чувств и
 потребностей, 250
Визуализация мыслей, 92
Вознаграждение, 162; 169; 177
 временное, 164
 эмоциональное, 163
Вуд, Джеффри С., 10

Г

Героин, 168
Гнев, 200

Д

Действовать эффективно, 128
Депрессант, 168
Депрессия, 81
Дерево решений, 233

Диалектика, 68

Диалектическая поведенческая терапия,
 ДПТ, 11; 68; 81; 106

Диалектичность, 177

Диафрагмальное дыхание, 62

Диссоциативная fuga, 226

Дистресс, 15, 35

Диффузия

 мыслей, 91; 92; 100; 132; 178; 179; 262
 оценочных суждений, 116; 119
 эмоций, 178

Е

Ежедневная практика, 261

З

Зависимость, 70
Заземление, 122
Зальцберг, Ш., 143
Злость, 68

И

Избегание, 19

К

Кабат-Зинн, Дж., 81; 142; 143
Кокаин, 168
Конфликт, 253
Кофеин, 169, 171
Красные флажки, 226

Л

Лимбическая система, 151
Линехан, М., 11; 141; 142; 213
Любящая доброта, 143
 медитация, 144

М

Маккей, М., 10
Марихуана, 168
Маслоу, А., 143
Межличностная эффективность, 12
Метамфетамины, 168
Мифы, 230
Модуляция интенсивности, 237

Мудрый разум, 84; 105; 106; 107; 109; 110;
131; 141; 230
медитация, 132; 136; 228; 262

Мысль

автоматическая, 65
визуализация, 92
диффузия, 91; 92; 100; 132; 178; 179; 262
катастрофическая, 228
самоободряющая, 63; 161; 178; 181; 231
триггерная, 177; 178
фильтрация, 182; 183

Мышление

оценочное, 112

Н

Навык, 12; 45; 261

ассертивности, 213; 226
безоценочности, 145
действовать эффективно, 130
межличностной эффективности, 19;
213; 233; 259
наблюдения, 145
осознанности, 84; 98; 141; 213; 263
“как”, 85; 105; 142
“что”, 85
отвлечения, 19
регуляции эмоций, 19; 150; 152; 177; 191
самоуспокоения, 19
стрессоустойчивости, 19; 45; 60; 69

Настоящий момент, 59; 60; 61

Неискушенный разум, 115; 116; 120; 142

Никотин, 169; 172

О

Оллпорт, Г., 143

Опросник ценностей, 50

Осознанное

внимание, 213; 214
выполнение дел, 132
дыхание, 61; 75; 100; 131; 132; 139; 174;
198; 199; 227; 230; 262

Осознанность, 12; 81; 82; 110; 131; 141;
148; 262

Отвлечение, 19

Оценочное суждение, 111; 116; 119; 125
диффузия, 119

П

Пассивность, 215

Перегруженность эмоциями, 11; 15; 207;
226

Перемещение во времени, 59

Поведенческий анализ, 192; 205

Поток сознания, 105

Препятствие, 136

беспокойство, 138

желание, 138

неприятие, 138

преодоление, 138

сомнение, 138

сонливость, 138

Приверженность действию, 262; 263

Привыкание, 169

Противоположное действие, 201; 202; 203

Р

Радикальное принятие, 20; 21; 68; 82; 93;
105; 110; 111; 112; 116; 179; 185

упражнение, 22

Расслабление, 262

Рациональный разум, 106

Регуляция эмоций, 12; 150; 201

журнал, 209

Релаксация, 36; 139

план, 42

сигнальная, 47; 49; 60; 75; 262

С

Самокритика, 177

Самонаблюдение, 262

Самоободряющее высказывание, 78

Самоотвлечение, 25; 32

план, 25; 34; 35

Самопринятие, 73

Саморазрушительное поведение, 23; 174
отвлечение, 23

Самоуспокоение, 19; 36; 40

Самоутверждающее высказывание, 73
262

Самоутверждение, 262

Сигнал, 47

Совладающее утверждение, 21

Сон, 171; 172

Сострадание, 142

Срединный путь, 215

Стимулятор, 169

Стратегия

аверсивная, 223; 224; 228; 230; 256

противоположного действия, 203

совладания, 15; 74; 150; 192

план, 78

Страх, 201; 228

Стресс, 20; 173

Стрессоустойчивость, 11; 12; 20; 263

Т

Тайм-аут, 58

Тарт, Ч., 131; 136

Терапия принятия и ответственности, 92

Токсичные отношения, 230

Толерантность, 169

Травма, 11

Тревога, 81

Триггерное событие, 194

“Ты”-утверждение, 125; 241

У

Упорство, 263

Условная реакция, 151

Ф

Фельдман, К., 142

Физическое напряжение, 173

Фильтрация мыслей, 182; 183

Фрустрация, 150; 233

Ц

Целенаправленность, 263

Целостность, 145; 148

Ценности, 50; 254

Ш

Шапиро, Ш. Л., 143

Шварц, Г. Э. Р., 143

Э

Эмоциональная

валидация, 164

перегруженность, 153

экспозиция, 191; 194; 197; 198

Эмоциональный разум, 106

Эмоция, 11; 149; 151; 191

вторичная, 149

диффузия, 178

первичная, 149

регуляция, 201

хроническая, 197

Эндорфины, 23; 25; 164

Энтеральный мозг, 107

Эффективное общение, 245

Я

“Я”-утверждение, 125; 241

МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

*Это практическое руководство предназначено
как для специалистов по ментальному здоровью,
так и для обычных читателей!*

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

В ЭТОЙ КНИГЕ:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

ТЕХНИКИ ПО ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ В ЧЕТЫРЕХ ОБЛАСТЯХ:

- Стрессоустойчивость
- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

ОБ АВТОРАХ

Мэтью Маккей — д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, Калифорния, писатель. Специализируется на терапии тревоги, гнева и депрессии.

Джеффри С. Вуд — д-р психологии, писатель, живет и работает в Сан-Франциско. Специализируется на когнитивно-поведенческой терапии депрессии, тревоги и травмы, а также на коучинге ассертивности и жизненных навыков.

Джеффри Брантли — д-р медицины, писатель, преподает на факультете психиатрии Университета Дьюка, учредитель и директор Программы снижения стресса на основе осознанности.

Изображение на обложке:
©Depositphotos.com/3916630
Автор: poznyakov

ISBN 978-5-907203-22-8

